D 1 [[EXTERIOR
ÎN MAȘINĂ
CĂLĂTOR
SISTEM DE AUTOPROTECȚIE REAL
STEVE COLLINS
AST Astrel Moscova
ATENŢIE
Nici autorul, nici editorii nu pot fi trași la răspundere pentru problemele juridice care decurg din utilizarea corectă sau incorectă a principiilor și metodelor descrise în această carte, precum și pentru prejudiciile cauzate de acestea. Cititorul este sfătuit să se consulte cu un medic calificat cu privire la posibilitatea de a efectua acțiunile descrise în text sau prezentate în figuri.
Publicat inițial în engleză de
HarperCollins Publishers Ltd. sub titlul:
THINK ACT RĂMÂNȚI în siguranță CU AUTOAPARARE REACT

ISBN 0-00-710236-4
Steve Collins pretinde dreptul moral de a fi numit autorul acestei cărți
UDC 614
BBK68.9
K60
Ediție populară
Steve Collins
Adevărat sistem de autoapărare
Această ediție este o traducere a ediției originale în limba engleză a „THINK ACT STAY SAFE WITH THE REACT SELF DEFENCE” publicată în 2001 de HarperCollins Publishers Ltd.
Traducere din engleză de Y. Suslov
Collins, S.
K60 Sistem real de autoapărare / Steve Collins; pe. din engleza. Y. Suslova. - M.. ASG: Astrel, 2007 - 160 p., ill.
ISBN 5-17-042780-8 (ACT Publishing LLC) ISBN 5-271-16312-1 (Astrel Publishing LLC) ISBN 0-00-710236-4 (engleză)
UDC 614
BBK68.9
Editor tehnic Timoshina T. P. Corrector Knyazeva A. A. Aspect computer de Yu. A. Frolkina
Clasificator de produse integral rusesc OK-005-93, volumul 2; 953004 - literatură științifică și industrială. Incheierea sanitara si epidemiologica Nr 77.99.02.953.D.003857.05.06 din 05.05.2006.
Semnat pentru publicare din transparențe gata făcute la 12.12.2006. Format 84x1081/i6. Hartie offset. Imprimare offset. Conv. cuptor l. 16.8. Tiraj 4000 de exemplare. Ordinul 463.
SRL Editura Astrel.
129085, Moscova, pr-d Olminsky, d. Za.
SRL „Editura AST”.
170002, Tver, bulevardul Ceaikovski, 27/32. Adresele noastre de e-mail: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
Harvest LLC. Licenta Nr 02330/0056935 din 30 aprilie 2004. Republica Belarus, 220013, Minsk, st. Kulman, d. 1, clădire. 3, etaj. 4, camera 42.
Întreprinderea unitară republicană „Editura „Casa Presei din Belarus”. Republica Belarus, 220013, Minsk, Independence Ave., 79.
ISBN 5-17-042780-8 (Editura LLC AST)

ISBN 5-271-16312-1 (Editura LLC Astrel)
ISBN 0-00-710236-4
ISBN 978-985-16-0566-4 (Harvest LLC)

Cel mai mare războinic câștigă fără luptă
Sun Tzu,
"Arta razboiului"
În jurul anului 500 î.Hr e.
DESPRE AUTOR
În vara anului 1956, când Steve avea doar șapte ani, a fost introdus în nobila artă a jiu-jitsu, care a marcat începutul dragostei sale de o viață pentru artele marțiale. Gândurile profunde și priceperea maeștrilor antici l-au entuziasmat pe Steve de la o vârstă fragedă, iar studiul acestor sisteme antice de luptă corp la corp a devenit subiectul interesului său pasionat. Timp de mulți ani, Steve a avut onoarea de a se antrena alături și sub îndrumarea autorităților eminente din domeniile artelor marțiale, autoapărării și protecției apropiate. El a studiat cele mai cunoscute arte marțiale precum judo, jiu-jitsu, karate, aikido, aikijiu-jitsu și hapkido, precum și sistemele de luptă corp la corp mai militarizate care sunt folosite în activitățile profesionale ale forțele de ordine și forțele speciale. În unele tipuri de arte marțiale, a primit diverse centuri negre, iar recent - titlul de maestru al Asociației Internaționale Ki-Do ca autoritate recunoscută și instructor în lupta corp la corp și protecția personală.
Deși cariera personală a lui Steve a luat o altă direcție și a devenit designer profesionist, în 1986 și-a fondat propria firmă de consultanță specializată în aplicarea legii, autoapărare și securitate personală. Acest lucru i-a oferit oportunități ideale de a-și folosi propriile cunoștințe de arte marțiale, pe care le-a stăpânit de-a lungul a treizeci de ani. Ca un cetățean
serviciul militar într-o zonă foarte sensibilă, el vede multe aspecte ale pregătirii în domeniul protecției apropiate, autoapărării și securității funcționarilor publici, inclusiv a agențiilor de aplicare a legii și, ca urmare, o mulțime de timp în studiul său de hand-to -lupul manual este dedicat folosirii armelor si metodelor de protectie impotriva armelor. Lucrând cu mulți profesioniști, Steve și-a dat seama că există o nevoie reală de material educațional privind problema armelor ascunse, utilizarea lor, metodele de deghizare, iar în 1999 a scris Ghidul armelor interzise și ascunse, care a fost recunoscut pe scară largă ca fiind util educațional. material și acceptat „în exploatare” de către agențiile guvernamentale din multe țări ale lumii. În timpul scrierii acestui tutorial de aplicare a legii despre posibilele tipuri de arme personale, Steve a început să-și formeze idei pentru o publicație similară pentru publicul larg și astfel a luat naștere sistemul de securitate personală integrată ANSWER.
Cazurile de violență fizică și atacuri cu utilizarea acesteia devin din ce în ce mai frecvente. Oricine ai fi și oriunde te-ai afla, șansele tale de a fi abuzat fizic astăzi sunt mult mai mari decât oricând în trecut. Steve a dezvoltat RĂSPUNSUL special pentru cei dintre voi care nu au timp sau înclinație să facă arte marțiale. Nu este doar un alt sistem de autoapărare împovărat cu tehnici complexe și uneori impracticabile de arte marțiale. RĂSPUNS - pentru fiecare dintre noi. Acest sistem este universal, iar principiile sale sunt aplicabile pe străzile din New York, Londra, Johannesburg și Tokyo. Acest concept

este atât de flexibil încât poate fi aplicat de oricine, indiferent de stilul de viață și ocupație. Steve crede că toată lumea este perfect capabilă să se protejeze, indiferent de vârstă, sex, forță fizică sau nivel de condiție fizică și a făcut în mod intenționat sistemul ANSWER ușor de reținut și ușor de utilizat, făcându-l unul dintre cele mai interesante de siguranță personală, de sine. -conceptele de apărare până în prezent .
RĂSPUNS funcționează. Sistemul va funcționa și pentru tine. Va funcționa pentru toată lumea!
Dedicat tuturor celor care s-au protejat cu succes pe ei înșiși sau pe alții fără o singură lecție despre siguranța personală sau să citească o carte ca aceasta.
Cei care și-au dat seama de slăbiciunea dușmanului lor, care și-au deținut propria putere și voință.
Ne inspiri pe toți.

MULȚUMIRI
Vreau să mulțumesc tuturor persoanelor enumerate aici pentru ajutorul și asistența acordată în crearea RĂSPUNSULUI. Toți cei care s-au supus cu curaj la lovituri, lovituri, apucături și alte contacte corporale neplăcute în numele cauzei de autoapărare. Mulțumiri speciale lui Mark Goodwin pentru că a stat până târziu în noapte cu mine de multe ori. Și, de asemenea, lui Dave Stranaga, bine pentru fotografiile sale uimitoare. Și o mulțumire suplimentară specială lui Debs, fără de care, probabil, întregul proiect nu ar fi fost finalizat niciodată. Abilitatea ei nemaipomenită de a descifra mâzgălile mele complet ilizibile ne-a scos de multe ori din punctele de fund din termen limită.
Tony Blauer
Mulțumiri speciale lui Tony Blauer - nu numai pentru că ai înțeles nevoia și ai putut dezvolta SPEAR SYSTEM™, bazat pe însăși natura corpului uman, ci și pentru că a văzut relația reciproc îmbogățită dintre acesta și sistemul ANSWER. Îi sunt recunoscător pentru că a acceptat să contribuie la această carte ca mijloc de a ne atinge obiectivele comune în promovarea ideii de securitate personală eficientă pentru fiecare persoană.
Gary Ashton Alan Barnard Gunther Bauer Jonathan Beckett Sue Beckett Tony Blauer Andrea Brady John Cordingley PierreDalloz Deborah Duckworth Linda Fawn Chris George Roger Gillat Poh Gilatt John Giorgio Mark Goodwin Dave Hodgson John Hughes Steve Janes Charlie Jarman Brian Jenkins PhilKay John Kenyon Louise Mainwaring Elbbie McConn el Debbie McCon Musgrave Jeff Ridgway Janet Spencer Dave Stranagan Elaine Stranagan Vic Thompson și Spider Boris
Tony în Statele Unite conduce cursuri de pregătire pentru unitatea de operațiuni speciale

CONŢINUT

o T
1^·
G·
INTRODUCERE
E t
În absența unei societăți utopice în care fiecare să-și iubească aproapele, soarele strălucește mereu și cerurile sunt pline de cântece de păsări, fiecare bărbat, femeie, fiecare copil din lumea noastră are nevoie de o formă de protecție personală. De fapt, cu toții folosim inconștient metode pentru a ne asigura securitatea personală în viața noastră de zi cu zi. Copilul care merge pe un alt traseu către școală în fiecare zi pentru a evita un bătăuș celebru folosește de fapt această strategie. Purtarea centurii de siguranță într-o mașină este o modalitate de a vă asigura propria siguranță. Fugirea sau țipătul când ești speriat este, de asemenea, o formă de strategie de securitate. Face parte din instinctul nostru înnăscut de autoconservare. Majoritatea dintre noi au un instinct natural de a evita necazurile dacă ni se oferă ocazia. Cu toate acestea, realitatea tristă, dar impresionantă, este că crimele violente au devenit o boală socială la nivel mondial, la scară epidemică. În ultimii cincizeci de ani, nivelul acestor infracțiuni a crescut constant. Crimele și alte infracțiuni grave împotriva copiilor, violurile bătrânelor bolnave chiar în patul lor, atacurile regulate asupra tinerelor în locuri publice, bătăile bărbaților și băieților, înjunghiile și împușcăturile mortale sunt evenimente obișnuite ale zilelor noastre. Nu sunt suficient de informat ca să încerc să explic de ce se întâmplă acest lucru sau să moralizez starea actuală a societății, dar pot spune cu încredere, fără teama să jignesc adevărul, că, după toate probabilitățile, lucrurile se vor înrăutăți înainte. Cel puțin ea este. a se imbunatati. Prin urmare, dacă acceptați un astfel de pachet, atunci învățarea cum să vă creșteți șansele de supraviețuire va depinde de dvs. Cu toții citim constant despre suferința inutilă a oamenilor nevinovați și, totuși, în majoritatea cazurilor, cu un minim de cunoștințe relevante, acești oameni ar putea evita situațiile periculoase și disperate. Acea,

că trăim în junglă nu înseamnă că ar trebui să ne mulțumim cu rolul de pradă a acelor prădători care sunt, fără îndoială, acolo.
Există un pericol aici, după părerea dvs.?
De câte ori te-ai gândit: „Asta nu mi se poate întâmpla niciodată” sau „Ei bine, ce poate fi, este inevitabil și nu pot face nimic în privința asta”? Religia ta îți spune să „întoarcă celălalt obraz”? Asemenea abordări vă vor pune în mari probleme pe străzi astăzi. „Acest lucru” s-ar putea foarte bine să vi se întâmple. De fapt, statisticile spun doar că mai devreme sau mai târziu te vei găsi într-o situație similară. Dar din moment ce se poate întâmpla, atunci va trebui făcut ceva. Urmează exemplul tâlharului - și vei fi jefuit, nu faci nimic împotriva ucigașului - și vei fi ucis, iar urmând însăși porunca „întoarce celălalt obraz” te va răsplăti cu o vânătaie suplimentară, în cel mai bun caz, sau chiar cu o înjunghiere.
În majoritatea orașelor mari, există o scădere rapidă a respectului oamenilor unii față de alții, ceea ce duce la creșterea agresivității, egoismului și, ca urmare, un număr mare de oameni trăiesc cu frica constantă de a fi atacați. În ciuda acestei creșteri a violenței, cei

mai mulți cred în mod eronat că protecția noastră depinde de poliție. Aici ne înșelim: sarcina poliției este să asigure statul de drept. Luarea de măsuri pentru a asigura
Siguranța fiecărei persoane și a celor dragi lui depinde de noi. Există oameni care nu sunt absolut împovărați cu conștiința socială; singura durere pe care o percep este propria lor durere. Sociopatii sunt printre noi, problema este ca arata exact ca tine sau ca mine. Aceștia sunt prădătorii societății și „pradă” pe cei slabi sau pe cei care sunt considerați „pradă ușoară”. În comportament, aceste tipuri variază de la „manipulatori” al căror singur scop este satisfacerea capriciilor personale în detrimentul supărării sau chiar durerii altora, până la cazul extrem al unui criminal în serie. Caracteristica lor principală este că percep fiecare persoană doar în ceea ce privește ceea ce se poate obține de la el. Sociopat cu placere pt
introducere
unsprezece
își bate victima până la moarte fără să simtă cel mai mic regret sau vinovăție. Acești prădători doresc proprietatea ta, corpul tău, viața ta sau toate acestea, sunt absolut siguri de dreptul lor de a lua orice vor.
Dar să privim lucrurile pozitiv. Nu ar trebui să presupuneți dinainte că veți deveni o victimă a unor astfel de creaturi. Nu lua o poziție pasivă, deși trebuie să o iei ca pe o axiomă că s-ar putea să fii nevoit într-o zi în viața ta să ajungi într-o situație periculoasă. Acest lucru nu înseamnă că ar trebui să iei legea în propriile mâini, dar cu siguranță înseamnă că ar trebui să-ți asumi responsabilitatea pentru siguranța ta și să te înarmezi cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a o asigura. Pe străzi se întâmplă foarte puține lucruri care nu puteau fi prevăzute din timp, dar dacă nu ești pregătit să evaluezi situația, atunci nu vei observa semnele de pericol.
Deci ce poți face?
În mod automat, se gândesc la artele marțiale precum judo, jiu-jitsu, karate și aikido, ceea ce este un lucru bun. Am fost implicat în artele marțiale într-un fel sau altul din 1956. Sunt mândru de sutele de cărți (literalmente) adunate pe această temă. Am cercetat, instruit și antrenat în acest domeniu aproape toată viața. Am avut onoarea să mă antrenez alături de unii dintre cei mai distinși și renumiți maeștri din lume și aș vrea să cred că am atins un nivel destul de înalt de pregătire. De un lucru sunt absolut sigur - iubesc fiecare minut al acestor activități și nu aș oferi această experiență pentru toate binecuvântările lumii. Cu toate acestea, ca să spun adevărul, dintre miile de tehnici și combinații - pumni și lovituri, degete și pumni, aruncări și ține, supuneri și sufocări, deplasări și măturări, blocuri și încuietori - puține sunt potrivite pentru o situație reală de stradă.
Simplul fapt că ești angajat în luptă
mușcăturile nu înseamnă că te vei putea apăra. O tehnică pe care o învață un luptător tradițional și cu care este posibil să fi obținut un mare succes poate deveni chiar inamicul tău principal într-o luptă reală. Două sau trei duse la un nivel instinctiv de recepție - de asta aveți cu adevărat nevoie.
Autorul (dreapta) la vârsta de 12 ani
Vă rog să nu credeți că vreau să numesc antrenamentul de arte marțiale o pierdere de timp, nu este, iar antrenamentul de succes în acest domeniu este

O tehnică aikido perfect executată

are o formă fizică bună, reacție bună, coordonare bună, un bun simț al timpului și distanței, precum și încredere în sine pe care ceilalți nu o au. Problema principală este că majoritatea artelor marțiale sunt predate și practicate ca sporturile de luptă, adăugând un pic de principii de autoapărare pentru o bună măsură și un interes suplimentar. Din păcate, această secțiune de autoapărare nu este de obicei foarte realistă și se bazează pe tehnici clasice și oficializate de atac și apărare, iar o mulțime de tehnici de autoapărare care sunt predate în școlile de arte marțiale funcționează doar atunci când partenerul tău de antrenament o permite.

Amintiți-vă că artele marțiale, autoapărarea și lupta sunt trei complet Lucruri diferite. Arta marțială este exact ceea ce se numește - artă. Reprezentanții săi își dedică întreaga viață antrenării și perfecționării tehnicilor foarte complexe de luptă corp la corp. Chiar și mulți specialiști remarcabili sunt doar maeștri ai versiunilor moderne, în mare măsură emasculate, ale sistemelor de luptă originale create pentru operațiuni militare. Aceste arte marțiale originale au fost concepute pentru luptă reală, în timp ce artele marțiale pe care le cunoaștem astăzi sunt concepute pentru a fi învățate și practicate, nu luptate. Pentru a se proteja, adică pentru a asigura siguranța personală, nu este deloc necesar să intrați în contact de luptă și, mai mult, este de preferat să îl evitați dacă există și cea mai mică șansă. Chiar și atunci când o întâlnire fizică devine inevitabilă, este esențial să ieși din ea cât mai curând posibil. Aici cuvântul „ieșiți” se citește ca „fugă”.

Căci în momentul în care se sparge canalizarea, mai bine să fii altundeva! Poate că rănește stima de sine, dar vorbim despre autoapărare, despre securitatea personală. Nu te pune pe tine și pe alții în pericol luptând doar pentru a dovedi că poți și nu confunda mândria cu onoarea. Onoarea este forța de caracter și onestitatea. Dragostea de sine în acest caz poate duce la răni sau chiar la moarte. Trebuie să acceptați autoapărarea ca o necesitate și să înțelegeți cum puteți reduce riscul de atac.

Scopul luptei este de a învinge adversarul sau inamicul. Armata este implicată în luptă: este profesia lor să omoare sau să fie uciși, dacă este necesar de dragul țării lor. Boxerii se luptă: unii dintre ei obțineți mulți bani pentru a fi lovit în ring și aveți o perspectivă, adesea destul de iluzorie, de a pătrunde în vârf. Prin urmare, cu excepția cazului în care sunteți un luptător profesionist, nu ar trebui să fie nevoie să deveniți un participant la lupte, cu toate acestea, dacă vă confruntați cu nevoia de a vă angaja într-o luptă, amintiți-vă că o luptă de stradă reală rareori durează mai mult de 20 de secunde, că aceasta nu este un joc sau sport și nu există reguli. Trebuie să controlezi situația.

Deci, cum o facem? Cum putem ieși dintr-o situație periculoasă și de preferință nevătămați? Trebuie înțeles că comportamentul uman, atât al tău, cât și al adversarului tău, nu poate fi prezis cu nici un grad mare de probabilitate – și cu atât mai mult într-o situație stresantă. Prin urmare, nu are rost să pretinzi că acest lucru este ușor sau că, cu valul unei baghete magice, situația se va rezolva favorabil fără participarea ta. Nu te înșela că te vei repezi asupra inamicului, legănându-ți pumnii cu furie și să-l dobori pe inamicul. Este puțin

probabil. Dar există lucruri pe care le poți face cu adevărat și toate sunt reunite într-un singur cuvânt - RĂSPUNS.
Antrenat să omoare
RĂSPUNS nu este doar un acronim inventat de promotori inteligenți, care amintește de un apel de a-ți modela răspunsul la o situație periculoasă, este un sistem care îți permite să te încadrezi în mod natural în situație, să simți mediul, să fii calm, dar pregătit pentru neașteptat. și acțiunile necesare pentru a vă asigura pe propria dvs. fără

Pericol. RĂSPUNS este o strategie de securitate, nu o artă marțială sau un tip de luptă corp la corp. Dimpotrivă, se poate spune că este un sistem care vizează evitarea unei lupte, iar scopul scrierii cărții mele a fost tocmai acela de a învăța cum să evit conflictul și confruntarea. Totuși, dacă toate acțiunile tale preventive au eșuat și ești forțat într-o luptă adevărată, îți voi arăta și câteva trucuri și tactici simple, dar eficiente, care te vor ajuta să acționezi în cel mai benefic mod pentru tine în cazul unui atac violent.
Conectați-vă la valul de pericol potențial
Majoritatea dintre voi care citiți această carte conduceți o mașină și mulți dintre voi ați parcurs zeci de mii de mile. De fiecare dată când vă urcați într-o mașină, vă puneți centura de siguranță și porniți, aplicați conștient sau inconștient principiile sistemului ANSWER. Aceste condiții sunt de așa natură încât ești conștient de faptul că călătoria de la punctul A la punctul B poate fi potențial periculoasă. Deci, ce faci? Tu setezi
devii mai atent, te uiti inainte, te uiti
cei din spate sunteti sensibili la prezenta altor vehicule, la intersectii, iesiri din curti, indicatoare rutiere, semafoare, treceri de pietoni, copii. De fapt, procesați date dintr-un număr mare de factori vizuali și mentali și toate acestea se fac cu o viteză de 50, 60, 80 sau mai mult de kilometri pe oră. De ce funcționează? Pentru că se întâmplă la nivelul instinctelor. Faceți totul automat, conduceți și ajungeți la destinație în siguranță, fără a intra într-un accident. De ce să nu folosiți aceeași mentalitate când mergeți? La o viteză de 3-5 km/h, acest lucru va fi mult mai ușor. Sistemul ANSWER vă ajută să vă acordați, sistemul ANSWER

te ajută să te implici în mediul înconjurător. Gândiți-vă la el ca un dulap de instrumente cu cinci sertare. Fiecare sertar are tot ce ai nevoie, doar alege instrumentul potrivit pentru lucrare. Toate compartimentele sunt etichetate clar pentru a vă ușura să vă amintiți conținutul lor.
CONȘTIENTIREA
rjp TERMINARE
Să explorăm conținutul fiecărui sertar în mod individual...
DESPRE
AMENINTE TIPURI
OPȚIUNI

CONSTIINTA
Înainte de a începe să recunoaștem, să ne dăm seama de potențialul pericol, trebuie mai întâi să acceptăm ca o axiomă că posibilitatea lui există cu adevărat. Din păcate, în viața noastră există întotdeauna

posibilitatea unui anumit risc, care este în mare măsură determinat de contactele noastre zilnice cu multe persoane diferite. Trebuie să fim conștienți că trăim într-o lume periculoasă și să fim pregătiți să facem față acestor pericole.

Deci cum arată pericolul?

Există multe răspunsuri la această întrebare, deoarece pericolul sau amenințarea arată diferit pentru diferiți oameni. De exemplu, imaginați-vă că mergeți pe un drum de țară și o persoană se apropie de tine; pe măsură ce te apropii, observi că te privește cumva cu atenție. Vrea să știe ora sau indicațiile către cea mai apropiată stație de autobuz sau o să te jefuiască cu un cuțit? Dacă trăiești după acel vechi principiu de „nu mi se poate întâmpla niciodată” și „fericirea de a nu cunoaște”, nici nu te vei gândi că situația poate reprezenta o amenințare pentru tine. Dar realitatea tristă este că în fiecare minut din zi și din noapte, cineva undeva este atacat, iar această persoană care se îndreaptă spre tine poate însemna că astăzi este rândul tău. Dacă înțelegi că el poate fi o potențială amenințare, atunci îți vei da seama, vei simți posibilul pericol și vei avea un sentiment de teamă. Frica este o stare emoțională și o putem folosi pentru a modela acțiuni pozitive. Frica este un mecanism de autoapărare, iar a fi speriat nu este deloc rău, deoarece adrenalina care apare în acest moment în organism ne poate face mai puternici, decide

ev n

E

Acordați atenție oamenilor din jurul vostru atunci când vorbiți într-o cabină telefonică publică cu plată - puteți deveni victima hoților, hoților și violatorilor

T

18

conștientizarea

►►

mai deplin și mai concentrat, pentru a ne pregăti să facem față unei situații periculoase în cazul în care aceasta ar apărea.

Amintiți-vă că a fi „acordat cu pericolul” nu înseamnă a fi „obsedat de pericol”.

Atitudinea ar trebui să te ajute să te simți mai în siguranță, să te stăpânești și să fii mai încrezător.

Cu toții știm despre cele cinci simțuri: văzul, atingerea, auzul, mirosul și gustul. Cu toate acestea, avem și un „al șaselea simț” - intuiție, care este adesea denumită „voce interioară” sau „instinct interior”.

►►

A fi conștient sau a simți un potențial pericol înseamnă pur și simplu să-ți folosești al șaselea simț.

Cu toții păcătuim, ignorând uneori vocea noastră interioară; dar de fapt, când simțim că ceva este „greșit”, de cele mai multe ori, ceva este cu adevărat „greșit”. În peste 90% din totalul crimelor violente împotriva unei persoane, unul dintre principalii factori care au contribuit la aceasta a fost faptul că semnele unei amenințări iminente au fost fie ignorate, fie pur și simplu nerecunoscute. Este mai ușor să nu intri într-o situație periculoasă decât să ieși din ea. Cel mai bun mod este atenția constantă pentru mediu.

i

staniu

E

Ascultă-ți „vocea interioară”

T
RĂSPUNS
METOARE
Aveți grijă când vă apropiați de o mașină care pare să vă solicite indicații
conștientizarea
19
Stare roșie!
CODARE CULOARE COOPER
Jeff Cooper a fost un instructor de arme de foc al armatei americane care credea că acuzațiile sale au nevoie de un sistem care să determine instantaneu gradul de pericol cu care se confruntă și a dezvoltat un sistem de codare a culorilor, pe care l-a numit „pregătire”. Deși acest sistem a fost dezvoltat cu peste 50 de ani în urmă, aceste coduri de culoare pentru starea de pregătire funcționează și astăzi în viața noastră de zi cu zi. Aceste „pregătire” sunt niveluri codificate de culori ale conștientizării psihologice a pericolului, pregătirea pentru acesta în conformitate cu creșterea sa - alb, galben, portocaliu și roșu. Să ne uităm la fiecare stare de pregătire și la ce este aceasta.
DESPRE
Pe o stradă aglomerată, păstrați întotdeauna geanta sau servieta pe partea mai îndepărtată de șosea
RĂSPUNS
METOARE
N I Yv n
conștientizarea
PREGĂTIREA ALBĂ
În această stare, oamenii sunt partea principală a vieții lor. În această stare de spirit, nu ești complet conștient de mediul înconjurător, privești, dar nu vezi și ești complet nepregătit chiar și pentru posibilitatea unui pericol. Pregătirea albă este o stare de pradă, iar prădătorii își iau întotdeauna prada cu ușurință în această poziție vulnerabilă. Riscul de a cădea într-o astfel de stare crește mai ales într-un mediu familiar: totul este calm, liniștit, iar gândurile noastre sunt undeva departe, departe - cu toții cunoaștem bine situația.
►► Pregătirea albului este permisă numai în timpul somnului.
PREGĂTIREA GALBENĂ
Din momentul în care te trezești, trebuie să fii în permanență pregătit pentru Galben. Trebuie să fii relaxat, dar atent, conștient de mediul înconjurător și, deși nu „planifică” un pericol, trebuie să fii gata să recunoști apariția lui. Pregătirea galbenă vă oferă aspectul și starea corespunzătoare și, parcă, trimite un semnal care spune că nu sunteți o victimă. Amintiți-vă că a fi în acord cu posibilitatea unei amenințări nu înseamnă a fi paranoic, obsedat de gândul pericolului. Pur și simplu semnifică o stare de încredere și pregătire pentru neașteptat.
PREGĂTIREA PORTOCALIEI
Alarma sună deja! Ceva s-a schimbat în mediul tău și îți dai seama că a apărut o potențială problemă. Mintea ta începe să evalueze tipul și severitatea amenințării cu care este posibil să trebuiască să faci față.
ROȘU gata
Problema potențială s-a transformat acum într-un eveniment real. Ți se întâmplă și tu ești cel care va trebui să iei o decizie și să acționezi pentru a rezolva situația în etapa terminală (finală). Acțiunile tale

pot fi limitate la pur și simplu părăsirea scenei, dar poate fi necesar să recurgi la tactici defensive cu părtinire fizică.
raspunde VX
MI-MI REAMINTESTE
Încercați să evitați repetarea exactă a rutinei zilnice - incertitudinea poate împiedica prădătorul să-și realizeze aspirațiile
conștientizarea
2́I
T
V
E
T
22
conștientizarea
SPAȚIUL TĂU PERSONAL
În jurul fiecăruia dintre noi există o graniță psihologică invizibilă. Ne ajută să menținem o distanță de protecție față de ceilalți. Schimbările din această distanță, în special între tine și un potențial adversar, schimbă atât percepția ta, cât și a lui asupra situației într-o direcție pozitivă sau negativă. Trebuie să controlezi spațiul personal (personal) din jurul tău.
ZONE DE CONFORT
α
Staniu
ET
Desenează mental un cerc în jurul tău la distanță de braț. Cealaltă persoană ar trebui să fie în acest spațiu numai dacă îi lași. Dacă persoana din această zonă intimă a ta, așa cum o numim noi, este prietenul tău sau membru al familiei, te vei simți confortabil. Îi poți lăsa chiar și mai aproape - pentru contact fizic: de exemplu, pentru o îmbrățișare sau un sărut. Desi aceasta zona este intima si este de obicei rezervata celor in care ai incredere, nu uita ca nu doar iubirea exista in aceasta zona, dar se dezvolta conflicte, pana la lupta corp la corp. În viața modernă, desigur, este nerealist să păstrezi această zonă exclusiv pentru prieteni și rude. În fiecare zi invadăm zonele intime ale celuilalt, de exemplu, într-un tren, pe o stradă aglomerată sau pe un stadion, unde putem fi literalmente presați împotriva unor străini completi. Aceasta nu este vina nimănui, iar circumstanțele din aceste cazuri sunt în mare parte dincolo de controlul oricui, dar acești oameni se află în zona ta intime. Prin urmare, trebuie să fii în alertă Orange, „acordat” cu posibilitatea apariției unor probleme. Dacă cineva în care nu ai încredere este prea aproape de tine, acționează! Schimbați-vă poziția, dar asigurați-vă că păstrați subiectul deranjant în vederea periferică.
►►
Trebuie să-ți controlezi zona intimă.
Păstrarea distanței între tine și ceilalți oameni joacă un rol esențial în determinarea succesului sau eșecului în cazul unui contact violent. O mie de kilometri ar fi o distanță suficient de sigură pentru a nu avea probleme, dar în absența unei astfel de creșteri
RĂSPUNS\\
MI-MI AMINTESTE
Ai încredere în vocea ta interioară: dacă „simți” că ceva nu este în regulă, atunci cel mai probabil ceva este cu adevărat în neregulă și trebuie să acționezi
conștientizarea

Z3
să ne uităm la următoarea zonă a spațiului - zona ta personală (personală). Aceasta este zona în care au loc cele mai multe interacțiuni sociale. Acum, folosindu-te din nou ca centru al cercului imaginar, crește-i raza la aproximativ patru metri. La prima vedere, aceasta ar putea părea o distanță destul de sigură. Percepi cea mai mare parte a împrejurimilor cu vederea ta periferică și s-ar putea să te simți mult mai confortabil cu oamenii de la acea distanță. Atenție! Această distanță te poate linişti într-o stare de falsă securitate. Un atacator suficient de mobil și hotărât va acoperi această distanță în cel mult câteva secunde, fără a vă lăsa timp să pregătiți un răspuns decent.
Dacă stai aproape de atacator, atunci vei rata lovitura dacă acesta decide să o arunce. Dacă se află la granița zonei tale intime, atunci chiar dacă ești în Red Readiness, cel mai probabil buza îți va fi ruptă. Până când ochiul tău observă mișcarea și creierul tău decide asupra unei acțiuni, probabil că va fi deja întârziată. Deci, în timp ce zona personală oferă cea mai bună poziție defensivă, pericolul nu este mai mic. Dacă recunoașteți semnele unui atac iminent, trebuie să treceți în starea Red Ready pentru a nu rata șansa de a vă apăra.
Acum să trecem la zona noastră de contact (publică), care se află în jurul persoanei tale, pe o rază de aproximativ patru până la douăzeci de metri. Puține contacte normale apar la astfel de distanțe. Sunteți relativ ferit de un atac brusc (cu excepția cazului în care, desigur, atacatorul are o armă). În acest spațiu, trebuie să fii într-o stare de pregătire Galben - stare de spirit, atenție și conștientizare, urmărind pe toți cei din jurul tău care se pot muta în zona ta personală sau intimă „fără o invitație".
DESPRE
T
Fiecare are propriul spațiu personal, chiar și un atacator, și este important să ne amintim că oamenii furioși, agresivi și frustrați au nevoie de mai mult spațiu decât o persoană normală.
Evitați în mod rezonabil să călătoriți singur, mai ales noaptea
RĂSPUNS
METOARE
T
24
conștientizarea
ÎN
E
T
RĂSPUNS
METOARE
Folosiți întotdeauna orice ocazie pentru a vă parca mașina într-o zonă bine luminată
conștientizarea
25
CONSTIINTA
Siguranța ta este în mâinile tale
Percepția și conștientizarea obiectelor din jur și a distanțelor față de acestea este piatra de temelie a securității personale. După cum am spus mai devreme, este mult mai ușor să feri de necaz decât să scapi de ele. Una dintre cele mai bune modalități de a evita o situație periculoasă este să stai departe de locurile unde este posibil. Dacă nu ești conștient de împrejurimile tale și crezi că „nu mi se poate

întâmpla asta”, poți să te plimbi cu o pancartă viu colorată pe care scrie „victimă”. Cu toții ne putem imagina locuri în care sub nicio formă nu ne-am dori să fim vreodată. Există locuri proaste în toată lumea și, în general, arată ca locuri proaste. De exemplu, este puțin probabil să alegeți Irakul ca destinație de vacanță în acest moment. Așadar, de ce considerați în continuare o alee întunecată și pustie ca un posibil drum spre casă, doar pentru că acest drum este mai scurt? Indiferent dacă aceste locuri sunt în apropierea casei tale sau undeva în Beirut - încă sunt terenurile de vânătoare ale prădătorilor. Amintiți-vă de al șaselea simț - acest instinct interior - și ascultați-l. Dacă ceva arată
ca un șarpe, șuieră ca un șarpe și miros ca un șarpe, atunci este foarte posibil ca într-adevăr să fie un șarpe - așa că stai departe de el.
►►
Bunul simț vă spune să evitați locurile rele, lucrurile rele și oamenii răi și nu vă vor putea face rău.
A fi conștient de situație înseamnă a fi conștient de prezența unui mediu potențial periculos, dar rețineți că chiar și în locuri cu aspect absolut pașnic, pot apărea infracțiuni. La întrebarea unde putem fi complet în siguranță, există un singur răspuns - nicăieri.
eu n
A fi conștient de situație înseamnă și a fi conștient de prezența unei mai mari securități.
Nu lăsați pe robotul telefonic fraze care să indice că locuiți singur. Dacă sunteți femeie, cereți unui bărbat pe care îl cunoașteți să vă spună răspunsurile la robotul telefonic
RĂSPUNS
METOARE
E
T
26
conștientizarea
obiecte periculoase din împrejurimi, cum ar fi parcări păzite bine iluminate, locuri aglomerate bine luminate, secție locală de poliție (este întotdeauna bine să știi unde poți găsi forțele de ordine). A fi bine conștient de mediul înconjurător și a avea aceste informații nu numai că vă va ajuta să evitați problemele, ci vă va oferi și câteva opțiuni pentru rezolvarea acestora.
CONSTIINTA PERICOLULUI

Protejați-vă zona intimă
Tocmai am acoperit cunoașterea situației și cunoașterea acestor informații, dar locația dvs. nu va cauza mai mult pericol decât un atac real. Desigur, încercați să evitați colțurile întunecate, dar un cuțit la gât într-o parcare cu mai multe etaje, pe malul râului sau în apartamentul dvs. este un cuțit la gât. Locația este irelevantă pentru pericolul unui atac. Prin urmare, dacă conștientizarea situației înseamnă conștientizarea poziției în spațiu, atunci conștientizarea gradului de pericol sau amenințare este conștientizarea prezenței oamenilor în locația dvs. La urma urmei, un prădător cu un cuțit este periculos, nu o alee întunecată. Prin urmare, conștientizarea pericolului devine „prima ta linie de apărare”. Important-
dar tot timpul fii conștient de ceea ce se întâmplă în jurul tău.
T
►►

V
E
Conștientizarea pericolelor este sistemul dumneavoastră de avertizare timpurie.
Cu cât recunoașteți mai devreme problema, cu atât este mai puțin probabil să fiți prins cu nerăbdare și nu este suficient doar să priviți - este, de asemenea, important să vedeți. Deschide ochii și privește cu adevărat în jur. Pune întrebări: „Această persoană se uită la mine?” și, dacă da, „de ce?”. Întrebări ca acestea sunt strategia ta defensivă. Uite, uite și din nou
T
Nu mergeți pe străzile de lângă clădiri, mai ales noaptea. Un potențial atacator te poate târâ pe ușă.
conștientizarea
27
uite. Fiți atenți la comportamentul oamenilor, la expresia feței lor și la modul în care se poartă. Nu sări peste indiciile celorlalți și învață să citești printre rânduri. Remarcile furtunoase și pline de răutate sau tonul vorbitorului îi pot dezvălui adevăratele intenții. Fii cu ochii pe mâinile oamenilor, mai ales în apropierea zonei tale intime sau personale. Căutați semne mici. Îți amintești de șarpe? Dacă ceva arată și se comportă ca un șarpe, atunci probabil că este un șarpe.
ATENȚIE PERMANENTĂ
Raționamentul despre atitudine, anticiparea pericolului potențial, codificarea culorilor, cunoașterea situației și conștientizarea amenințării - toate acestea, desigur, sunt bune, dar cum să le implementați?
►►
Nu te stresa! Transformă-l într-un joc zilnic.
Nu este nevoie să te transformi într-un paranoic nervos privind înapoi la fiecare câteva secunde. Alegeți rolul unui prădător, jucați „căutarea prăzii”. Încearcă să identifici de ce unii oameni arată ca o victimă, ce îi face vulnerabili și, dacă tu ai fi făptașul, cum i-ai aborda sau chiar ataca. Găsiți pe cei care sunt pregătiți pentru alb - cu afișul foarte luminos cu inscripția „victimă”. Căutați oameni încordați, „pe margine”, și amintiți-vă că persoana cea mai tensionată și emoționată de pe stradă va fi criminalul. Vedeți dacă puteți identifica autorul probabil. Întrebați-vă ce anume îi face pe unii oameni atât de încrezători și inabordabili. Transformă-l într-un joc - te va ajuta să înveți cum să fii propriul tău bodyguard. De asemenea, pune-ți întrebări simple: „Îmi permit să intru într-o ceartă? Îmi pot permite să pierd bani sau proprietăți? Îmi pot permite să fiu bătut, internat și să nu muncesc? Dacă voi fi ucis, cum vor fi cei dragi mei?” Ține cont de aceste întrebări. Ai un RĂSPUNS la aceste întrebări - ai suficientă voință pentru a supraviețui și amintește-ți mereu că tu însuți ești responsabil pentru siguranța ta, nu poți conta întotdeauna pe un fel de ajutor extern. Faceți din mindfulness constantă parte din rutina voastră zilnică, dar nu lăsați-o să devină o obsesie, tratați-o ca pe un joc.
Nu vă scurtați călătoria mergând prin parcări goale, parcuri pustii sau zone neluminate, în special noaptea
RĂSPUNS
METOARE
staniu
£t

29
T
IDENTIFICAREA Amenințărilor
Așadar, v-ați dat seama că se pregătește o situație potențial periculoasă, care cu o mare probabilitate vă poate amenința siguranța personală. Dar ce ar putea însemna asta mai exact? De unde știi dacă această persoană îți va smulge capul verbal sau efectiv? Evaluarea tipului și amplorii amenințării (tastarea acesteia) este următorul pas. Desigur, percepția ta asupra pericolului va fi diferită în diferite situații: cu cât adversarul tău este mai hotărât și mai agresiv, cu atât gradul de amenințare este mai mare și, desigur, răspunsul tău ar trebui să varieze în consecință. O amenințare de nivel scăzut poate fi adesea îndepărtată cu un dialog tactic care va dezamorsa verbal situația. Cu toate acestea, amenințările la nivel înalt vor necesita o acțiune mai decisivă, mai dinamică și, eventual, fizică. Amenințările de nivel înalt se află în categoria care amenință viața reală, unde trebuie să preiei controlul asupra situației și să faci tot ce considerați necesar pentru a elimina pericolul. Amintește-ți că tu și numai tu poți lua conducerea în acest sens și poți determina nivelul de pericol în care crezi că te afli. Dacă sunteți ferm convins de gravitatea amenințării - acceptați provocarea, fiți hotărâți, agresivi și rezolvați problema!
Forțarea situației sau, dimpotrivă, destinderea ei poate apărea foarte rapid. Desigur, ai dori să dezamorsezi situația și să eviți pericolul la cel mai mic cost și cu cel mai mic daune pentru tine și adversarul tău (în special pentru tine). Dar de unde știi că situația se va dezvolta într-o altă direcție? Cum să determinați că se poate transforma într-un masacru? De foarte multe ori, direcția în care se mișcă nivelul de amenințare este complet în controlul tău.
DESPRE
T
în E
Nu așezați documentele deschise pe tejgheaua unui magazin sau a unui restaurant, astfel încât ceilalți să vă poată citi numele și adresa de acasă.
RĂSPUNS
METOARE
T
treizeci
tastarea amenințărilor
Bunul simț dictează că nimeni nu va ataca, nu va încerca să jefuiască sau să violeze dacă crede că vă puteți apăra cu succes. Poate că nu sunt oameni foarte buni, dar nu sunt complet proști și de aceea poți controla situația. Modul în care te percepe atacatorul determină direcția situației.
Victimele arată ca niște victime, prada ușoară arată ca o pradă ușoară. Pentru a te putea proteja, nu este deloc necesar să ai o siluetă Schwarzenegger. Mărimea nu contează. Cu toate acestea, trebuie să vă dezvoltați
Bicepșii mari nu sunt necesari pentru autoapărare
DESPRE
dezvolta abilitatea de a emite semnale care le spun celorlalti ca esti adunat, controlat, increzator si mai bine sa nu te incurci.
T
V
eu:

Nu arătați slăbiciunea și vulnerabilitatea mediului.
Deoarece emiti astfel de semnale, la fel emit și alți oameni, iar aceste semnale vă oferă posibilitatea de a evalua tipul de amenințare. Un potențial atacator vă va înțelege „limbajul corpului”, iar decizia lui de a ataca sau nu va depinde în principal de dacă vă consideră o pradă ușoară sau nu. Vei juca rolul unei victime și vei deveni una.
Radia-
T
RĂSPUNS
METOARE
În transportul public, așezați-vă mai aproape de colegul dvs. de călătorie sau de șofer/dirijor. Evitați locurile în apropierea ieșirii

acele semnale care spun „Nu, nu sunt o victimă” și potenţialul adversar se va răzgândi. Când vă sugerez să spuneți „nu!”, nu mă refer doar la atacator – este mai important să spuneți „nu!” pentru mine. Trebuie să-ți dai ordinul și permisiunea de a prelua controlul. Repet: acceptă provocarea, adoptă o atitudine constructivă, devii agresiv și rezolvă problema!
Dezvoltarea unui sentiment de conștientizare a amenințărilor înseamnă mai mult decât să înțelegi că s-ar putea să fii în pericol și să accepți că ar putea fi nevoit să iei anumite măsuri pentru a te proteja și mai mult decât să fii nevoit să trăiești cu „ai grijă”. După ce ai citit această carte, vei realiza că ai un arsenal psihologic și fizic foarte puternic. Principalul lucru este să dezvoltați pentru dvs. un astfel de mecanism care să vă permită nu numai să știți că aveți aceste puteri, ci și să înțelegeți cum și când să le utilizați. Aceasta înseamnă că va trebui să înveți cum să evaluezi tipurile de amenințări în funcție de anumite criterii. Să presupunem că tu și cu mine suntem cetățeni normali, care respectă legea. Tu și prietena ta petreci seara într-un bar drăguț. Bucură-te de o conversație plăcută cu o doamnă plăcută și dintr-o dată un străin te împinge din neatenție, astfel încât să-ți verse berea.
Ce să fac?
Dacă sunteți femeie și locuiți singură, nu vă puneți numele în agenda telefonică sau pe un semn de ușă
DESPRE
T
V
RĂSPUNS
METOARE
E
T

Deși a făcut-o aparent fără intenție, a fost totuși vina lui; cu toate acestea, nu-și cere scuze, ci afirmă cu nerăbdare și agresivitate că ar trebui să deschizi ochii și să privești unde mergi.
Ce vei face?
A Abordează-te imediat asupra lui, apasă-ți degetele mari în ochi, în același timp apucă-l de păr și lovește-l în cap, rupându-i nasul. Trageți capul inamicului în jos și rupeți-i maxilarul cu genunchiul și scoateți-i toți dinții. Când stă ghemuit pe podea, lasă-ți genunchiul în jos puternic, lovind rinichii, apoi termină-l cu o serie de lovituri, lovindu-i articulațiile genunchilor și rupându-i gleznele.

În „Îmi pare rău, prietene, dar cred că e vina ta și trebuie să ai grijă unde mergi. Așteptând scuze și ai vărsat bere. Trebuie să te învăț bunele maniere.”
Cu „O, scuze, pentru numele lui Dumnezeu, voi încerca să fiu mai atent pe viitor”.
D Nimic.
DESPRE
T
V
E
Ce trebuie să faci?
A Iese absolut din context și nu se potrivește cu situația. Este evident un bufon neîndemânatic, prost manierat, dar nu merită încă să petreacă jumătate de an la terapie intensivă. Cu toate acestea, ai merita șase luni de închisoare.
B Este o fantezie. Exact ca în filme. Aceasta este ceea ce ți-ar dori stima de sine, dar nu se potrivește din două motive. Primul ha-
T
RĂSPUNS\\
METOARE # #
Într-un restaurant sau bar, încercați să nu stați lângă casa de marcat - acestea sunt cele mai probabile locuri pentru jaf
tastarea amenințărilor
33
rakter - și anume: dacă acum situația se transformă într-o luptă josnică - e vina ta. Poate fi un prost, dar cel puțin s-a îndepărtat, iar acum îi răni sentimentele. Și dacă trebuie să-i demonstrezi însoțitorului tău capacitatea de a folosi pumnii, atunci ești un prost mai mare decât el. Al doilea motiv pentru care reacția ta ar fi greșită este că a demonstrat deja agresivitate. De ce să intri într-un conflict cu cineva care și-a demonstrat deja atitudinea agresivă față de tine dintr-un motiv în care în mod clar nu ai fost de vină. Evaluarea dvs. asupra tipului de amenințare în acest caz ar trebui să vă spună că probabil că este gata să recurgă la violență dacă este „împins”, ceea ce este o cale de ieșire nedorită din situația actuală.
Cu un răspuns batjocoritor de acest tip, poți, după cum se spune, să fii prea inteligent. Cu toții ne gândim la asta, într-adevăr, cea mai mare parte după ce s-a terminat, dar în momentele emoționante, uneori nu putem rezista. Un răspuns muşcător, emoţionant, sarcastic ne măguleşte ego-ul, dar nu uitaţi că vă poate aduce cu uşurinţă şi un ochi negru.
D Nimic nu este răspunsul corect. Îmi pare rău, poate că nu este ceea ce ați dori să auziți, dar „nimic” este exact ceea ce trebuie făcut. Evaluarea dvs. ar trebui să vă spună că această persoană nu respectă alte persoane. Poate că nu s-a lovit intenționat de tine, dar este atât de obrăzător și de prost manier, încât îngâmfarea lui nu-i permite să-și ceară scuze. Mai degrabă ar da dovadă de beligeranție și agresivitate și ar da vina pe tine decât, după părerea lui, „să piardă fața”. Nu știi ce e în neregulă cu el - poate fi supărat sau supărat din cauza unui lucru complet străin și doar caută pe cineva pe care să-și scape furia. Poate chiar să fie înarmat. Lipsa de acțiune din partea ta dezamorsează situația. Deși orgoliul tău poate să fi suferit puține pagube, dar vei părăsi restaurantul în siguranță. Cu siguranță îl vei convinge și pe tovarășul tău că doar dacă ar încerca... l-ai pulveriza imediat!
DESPRE

T
Dacă ceva despre însoțitorii dvs. v-a alertat când intrați în lift, nu ezitați să coborâți și să luați alt lift sau următorul zbor
RĂSPUNS
METOARE
V
E t

TIPURI DE AMENINȚARE
Un lucru este să recunoști că există o amenințare, dar este la fel de important să identifici și să înțelegi cu ce tip de amenințare te confrunți. Amenințările pot fi împărțite în patru categorii principale.
DEBAT
Nu sunt necesare explicații aici. Aceasta este violență bruscă. Atac surpriză sau ambuscadă. Atacul fizic direct asupra ta personal. Este clar cel mai periculos, deoarece se întâmplă fără avertisment sau motiv aparent. Urmărirea recomandărilor sistemului ANSWER ar trebui să reducă posibilitatea acestui tip de amenințare bruscă, dar rețineți că orice se poate întâmpla.
INTENȚIONATĂ
Veți observa din timp acest tip de amenințare, deoarece inamicul se uită de obicei cu dialog agresiv și gesturi amenințătoare. Această combinație, de cele mai multe ori, este un prevestitor al unui atac fizic real. Intoxicarea este un ingredient comun, deoarece alcoolul alimentează agresivitatea potențialilor atacatori. Țineți-vă spațiul personal și zona de confort sub control - acestea sunt de o importanță critică în cazul unei amenințări percepute.
ATENȚIE EXCESIVĂ
DESPRE
T
V
Asa de
O persoană sau un grup de persoane vă oferă o atenție sporită. Desigur, poate fi complet inofensiv, dar trebuie întotdeauna să presupunem contrariul. Dacă par să vorbească unul cu celălalt, dar se uită și în direcția ta și poate chiar arătă spre tine, s-ar putea să se pregătească ceva. Ei te pot evalua ca pe o potențială victimă. Atenția excesivă se manifestă de obicei la marginea spațiului tău personal. Păstrați-le acolo, dar schimbați distanța la o distanță sigură și, dacă este posibil, obțineți sprijinul altor persoane.
LOC
Nu lua locul ca pe o amenințare. Amintiți-vă întotdeauna că nu locul este periculos, ci oamenii de acolo. În ciuda acestei afirmații,
RĂSPUNS
METOARE
Folosiți reflexele din vitrinele magazinelor, mașinile strălucitoare și oglinzile auto pentru a verifica dacă sunteți urmărit.

cu toții putem ajunge din când în când în locuri nedorite. În fiecare oraș important din lume, există zone în care pur și simplu nu ar trebui să intri. Acest lucru, desigur, nu este întotdeauna fezabil, iar oamenii se pot pierde și ajunge într-un loc „rău” din întâmplare. În plus, în afaceri, este posibil să fii nevoit să vizitezi adesea zone sărace sau semi-abandonate. Cu toții trebuie uneori să folosim parcări

subterane sau cu mai multe etaje sau să vizităm blocuri de apartamente. Scările, coridoarele și palierele pot fi locuri potențial periculoase. Lifturile pot fi deosebit de periculoase, așa că verificați-le înainte de a intra și fiți conștienți de posibilitatea ca cineva să intre înainte de a se închide ușile. Amintiți-vă că stăpânirea situației constă în conștientizarea potențialului pericol în mediu. Nu există nicio siguranță absolută nicăieri, dar unele locuri sunt cu siguranță mai periculoase decât altele.

CINE PREZENTĂ O AMENINȚARE?

Prevenirea este mai bine decât vindecarea și, de fapt, pentru asta este conceput RĂSPUNSUL - folosiți bunul simț și priviți puțin înainte în viața de zi cu zi. Evitarea situațiilor periculoase și neplăcute este destul de simplă. Planul general este de a observa o problemă potențială cu mult înainte ca aceasta să apară efectiv. Cu toate acestea, criminalitatea este un fapt trist al vieții noastre și oricine poate deveni o victimă a acesteia. Cine sunt acești oameni care vânează societatea? Din păcate, despre cei care comit infracțiuni violente se cunosc mai puține decât despre cei care sunt victime, dar este un fapt că aceștia se încadrează în anumite categorii demografice. De exemplu, în Marea Britanie, aproape 90% dintre toți condamnații pentru infracțiuni violente sunt bărbați cu vârste cuprinse între 25 și 29 de ani, în cea mai mare parte aparținând minorităților etnice și rasiale. Până la 50% din jafurile și atacurile violente sunt comise de un grup. Bandele de stradă sunt implicate în mod regulat în crime violente și jaf de stradă. Acest lucru se poate întâmpla din diverse motive - de exemplu, pentru a menține credibilitatea bandei, pentru a proteja teritoriul „lor” și pentru a obține fonduri pentru alcool și droguri. Unele bande sunt foarte apreciate
membrii săi, care
DESPRE
T
Pe scara rulantă, în special la metrou, ține-ți geanta aproape de perete, departe de oamenii de pe următoarea scară rulantă care se deplasează în direcția opusă
RĂSPUNS
METOARE
V
E t
36
tastarea amenințărilor
au o capacitate specială de violență. Mulți atacatori au un nivel scăzut de educație și adesea un IQ scăzut. De obicei provin din familii cu venituri mici și de foarte multe ori cad sub influența altor membri ai familiei cu un stil de viață criminal. Locuirea în zone cu criminalitate ridicată, condițiile precare de viață, abuzul de alcool și consumul de droguri sunt toți factori majori ai comportamentului criminal. Abuzul cronic de alcool și consumul de droguri afectează sistemul nervos și cresc tendința la violență. Vedeți cum începem să facem un portret al oamenilor de care să stați cât mai departe posibil, sau cel puțin să-i tratăm cu precauție suplimentară? Este imposibil, desigur, să excluzi posibilitatea unui atac asupra ta de către un băiat de doisprezece ani sau o bătrână fragilă, dar astfel de cazuri, desigur, sunt mult mai puțin frecvente.

CUM SĂ DEVII „EXPERIENTĂ”
DESPRE
T

V
Cu toții ați auzit termenul „cu experiență” cu referire la cei care se confruntă cu situații periculoase de stradă, iar majoritatea acestor oameni „cu experiență” sunt cei asociați cu criminalitatea. Din punctul tău de vedere, a deveni „experimentat” înseamnă a face un pas mare către o autoapărare de succes, adică să înțelegi cum să acționezi în siguranță în mediu. Trebuie să știi locurile de care trebuie să stai departe. Unde sunt pub-urile și cafenelele? Există trafic de droguri sau hangouri de bande în anumite zone? În ce colțuri se întâlnesc tinerii criminali? Știți unde au loc jafurile și alte crime violente în orașul dvs.? Ce locuri ar trebui evitate? Unele dintre ele pot fi în imediata apropiere a locului în care locuiți. Pustii, poteci pe malul canalului, maluri râurilor, parcări, șantiere, poteci. Fiți conștienți de faptul că a fi în astfel de locuri poate fi periculos. Începeți să obțineți „experimentare”; ești responsabil pentru propria ta siguranță, așa că află singur unde vei fi în siguranță și unde nu.
E
Să ne uităm la câteva detalii mai detaliat.
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă îți este smuls geanta, nu-l urmări pe răpitor. Aproape întotdeauna fug pe străduțele pustii sau ceva pentru a inspecta ceea ce au furat.
tastarea amenințărilor
37
BEAT
Violența are loc adesea în interiorul sau direct lângă baruri, cluburi în timpul închiderii acestora. Tensiunea se poate acumula pe tot parcursul serii, dar iese doar atunci când oamenii beți ies în stradă. Aici, cel mai mare pericol pentru tine constă în posibilitatea de a fi în locul nepotrivit la momentul nepotrivit, iar implicarea într-un conflict străin este complet în afara planurilor tale.
Oamenii beți de pe stradă sunt ușor de observat, dar nu subestimați pe cineva care este beat. Poate părea o amenințare neserioasă, dar nu uitați că alcoolul face o persoană mai periculoasă: crește nivelul de agresivitate și pragul durerii. Așa că nu te lupta cu oamenii bețivi. Ieși din calea lui și nici nu încerca să raționezi pentru că este o pierdere de timp. Nu face contact vizual, încearcă doar să-l ignori. Nu-l contactați. Continuă să te miști, dă-te deoparte, dă-o colo, întoarce-te și pleacă. Nu citi notații, nu-i da un „pansament”. Amintiți-vă că vă coordonați, iar el nu - așa că de obicei nu este dificil să vă îndepărtați de el.
DEPENDENTI DE DROGURI
Dependenții de droguri sunt mai greu de observat la început. Ele pot avea atât pupile foarte dilatate, cât și puternic constrânse, în funcție de tipul de medicament utilizat. Uneori, pot părea hiperactivi și plini de energie. Uneori, vorbirea lor poate fi neclară și incoerentă, deși nu în același mod ca un bețiv care vorbește neclar, dar încearcă să pară treaz. Există o posibilitate puternică ca dependentul să experimenteze dureri din cauza încetării forțate a consumului de droguri (în așa-numita stare de „sevraj”). Starea generală a sănătății lui poate fi dezgustătoare, poate că nu a mâncat de câteva zile. Dar și în acest caz, dependentul este forțat să-și hrănească dependența. Aceasta înseamnă că este pregătit pentru orice violență. Nu intra într-o ceartă - fii prudent și pleacă cât mai curând

posibil. El poate fi foarte puternic, dar nu suficient de puternic. Dacă fugi, este puțin probabil să te urmărească.
DESPRE
T
V
E
Nu intra niciodată în conversații cu un străin complet care ți se adresează fără un motiv aparent.
RĂSPUNS
METOARE
T

GANDELE
Există o regulă simplă aici: evitați prin toate mijloacele toate astfel de asociații, fie că este vorba de grupuri criminale organizate, grupuri de tineri huligani de pe străzi sau mulțimi de fani, furiosi de înfrângerea echipei lor și care caută pe cineva pe care să-și înlăture furia. . Oriunde te-ai afla - singur, cu o prietena sau prieteni - incearca sa nu fii prea aproape de grupuri de oameni cu aspect agresiv. Un alt lucru de reținut este că bandele de femei tinere sunt adesea la fel de violente ca și bandele de bărbați.
PROSTITUITE
DESPRE
T
Nu am de gând să mă complac în argumente morale și etice despre oportunitatea legalizării prostituției, în special a prostituției stradale. Prostituția este una dintre cele mai vechi profesii din întreaga lume, iar mulți cred că serviciile oferite sunt necesare și nu fac rău nimănui. În unele locuri, prostituția este puternic reglementată de autorități și este considerată o profesie respectabilă și demnă. Contrar credinței populare, există nu numai pentru bărbați - ambele sexe folosesc serviciile acestui tip de activitate, deși majoritatea clienților
V
£
Tovarăși bărbați. Dacă apelezi la serviciile prostituatelor, în special ale prostituatelor de stradă, fii extrem de atent. Cel mai probabil există anumite elemente criminale în spatele lor. Este foarte probabil ca în apropiere să se afle un proxeneț sau un partener care urmărește evoluțiile și, de multe ori, „fata” ademenește clientul într-un loc convenabil unde un complice îl poate jefui, bate sau șantaja. Aceste de-
T
Răspuns!
METOARE Á
Când folosiți o toaletă publică, nu vă puneți geanta pe podea. De asemenea, aveți grijă să-l agățați pe ușă.

Vushki sunt înarmați, cel mai adesea cu cuțite - în principal pentru autoapărare, dar adesea și pentru jefuirea clienților. Imaginează-ți situația: stai pe bancheta din spate a mașinii tale, pantalonii tăi sunt jos și un brici drept este la gât. Dați portofelul, spuneți „mulțumesc mult” și lăsați-l să plece calm. Consideră-l norocos că ți-a atins doar portofelul și ți-a rănit puțin mândria. Dacă folosiți

serviciile prostituatelor, atunci fiți conștienți de faptul că acesta poate fi un joc periculos.

TAXI NELICENȚAT

Taxiurile fără licență reprezintă o mare problemă în majoritatea orașelor mari din lume. E usor sa cazi in capcana lor: e noaptea tarziu, ai pierdut ultimul autobuz, tren etc., e frig, ploua. Șoferul unui astfel de taxi caută pe cineva ca tine. De regulă, el doar își câștigă existența, dar activitățile sale sunt ilegale, astfel de șoferi nu au asigurare, iar dacă sunteți rănit într-un accident, nu veți putea merge în instanță pentru daune. Cu toate acestea, unii au scopuri mult mai sinistre și își caută prada, în special în rândul femeilor. Multe fete tinere au crezut că se întorc acasă cu un taxi înmatriculat până și-au dat seama că călătoria se transforma de fapt într-un adevărat coșmar. Atât bărbații, cât și femeile nu ar trebui să se urce în taxiurile fără licență, mai ales dacă sunt singuri. Utilizați întotdeauna o companie locală de taxi sau o organizație de șoferi de taxi care sunt bine cunoscuți și de încredere, au numerele lor de telefon la dvs. și cunoașteți șoferii lor, dacă este posibil.

AUTOBUZE

Autobuzele întârziate pot fi și ele periculoase. Este mult mai bine să sunați la un taxi prin telefon, dar dacă nu aveți o astfel de oportunitate și trebuie să mergeți cu autobuzul, atunci există câteva puncte de reținut. Încercați să stați mai aproape de șofer și în niciun caz să nu urcați la ultimul etaj al unui autobuz cu etaj. Dacă în autobuz este un grup de tineri gălăgioși, nu urcați în el. Dacă este ultimul autobuz și

DESPRE

T

Dacă stai la o fereastră deschisă în transportul public, protejează-ți bunurile de hoții care pot opera prin fereastră.

RĂSPUNS

METOARE

V

eu:

T

tastarea amenințărilor

nu ai altă opțiune, stai mai aproape de șofer și de alți pasageri (dacă există, desigur).

TREN

Aceleași, dar potențial mult mai periculoase, probleme apar și în trenuri, mai ales dacă vagoanele individuale din ele nu sunt conectate prin tranziții. Dacă se întâmplă ceva, vei fi izolat multă vreme singur cu o amenințare reală. Simțiți-vă liber să smulgeți robinetul dacă credeți că sunteți în pericol real și într-un impas. Dacă sunteți o femeie care călătorește singură, încercați să vă urcați într-o trăsură cu alți mai mulți pasageri, în special femei. Nu intrați într-o mașină goală, dacă este posibil. Se pare că trenurile și gările din întreaga lume sunt centrul de atracție pentru tâlhari, violatori, hoți de buzunare și alți ticăloși care își caută victimele. Stiu.

MAȘINA TA

Faptul că ești în propria mașină nu ar trebui să-ți dea un fals sentiment de siguranță. Și în acest caz, sunt câteva lucruri care trebuie făcute pentru a o crește. Evident, mașina dvs. trebuie să fie întotdeauna în stare bună și fiabilă. Rezervorul nu trebuie să fie niciodată mai puțin de jumătate plin, așa că obișnuiește-te să te umpleți imediat ce indicatorul ajunge la mijlocul scalei, astfel încât

să nu vă opriți pentru că rămâneți fără benzină. Dacă pleci într-o călătorie lungă, planifica-ți traseul pentru a nu te pierde în zona „rea”. Dacă tot te rătăci, este mai bine să ceri indicații în magazine sau benzinării, iar cel mai bine este la secția de poliție (secția de poliție). Ușile ar trebui să fie întotdeauna încuiate, mai ales când cereți indicații unui străin. Nu deschideți ușa și coborâți geamul nu mai mult de 5 centimetri, astfel încât să puteți auzi doar răspunsul. Repet: ține mereu ușile încuiate. Acesta este primul lucru pe care ar trebui să-l faci când te urci în mașină. Tâlharilor le place foarte mult să pătrundă într-o mașină când

RĂSPUNS

METOARE

Pregătiți-vă tariful sau biletul în avans pentru a nu vă deschide portofelul și a arăta altora conținutul acestuia

Distanță rezonabilă de manevră

ea se oprește sau încetinește la un semafor. Nu vă puneți lucrurile, gențile, servietele, telefoanele mobile etc. pe scaunul de lângă șofer pentru că un hoț le poate fura atât de repede încât nici nu ai timp să înjuri la cel mai mic cuvânt. Nu te lăsa blocat la semafoare sau în trafic, lasă întotdeauna suficientă distanță față de mașina din fața ta pentru a putea manevra fără a fi nevoie să ieși înapoi. O regulă de bază este să păstrați distanța, astfel încât să puteți vedea aproximativ 60-70 cm de drum în fața dvs. între capota și fundul anvelopelor din fața dvs. Dacă vă defectați, rămâneți în mașină și sunați la service-ul auto. UE-

Dacă nu ai un telefon mobil, atunci ia-l și ai mereu la tine.

Porniți semnalul de oprire de urgență, iar noaptea și luminile interioare pentru a face mașina mai vizibilă. Uneori este considerat periculos să fii într-o mașină oprită pe o autostradă sau pe autostradă, așa că stai pe marginea drumului. Dacă ești o femeie și o mașină oprește al cărei șofer sau pasager se oferă să te ajute, urcă-te înapoi în mașină, încuie ușile și refuză politicos oferta. Acceptați ajutor numai de la serviciile oficiale de urgență ale unui service auto.

Alege-ți cu atenție locul de parcare, mai ales dacă știi că te vei întoarce la mașină după lăsarea întunericului. Evitați parcările cu mai multe etaje dacă este posibil, mai ales noaptea. Nu lăsați în mașină lucruri care ar spune că aceasta este o „mașină pentru femei”

DESPRE

T

V

eu:

Dacă crezi că cineva te urmărește în mașina ta, nu mergi la tine acasă - mergi într-un loc aglomerat

RĂSPUNS

METOARE

T

Nu te opri

noi”, de exemplu, umbrele pe bancheta din spate, jucării pentru copii, genți pentru băcănie, piepteni pentru femei și perii de păr pe raftul de bord. Este ca și cum ai lăsa un semn pe care scrie „Conduce de o femeie singură. Curand voi." Nu parcați cu capota înainte, mereu înapoi

în parcare în cazul în care trebuie să fugi la mașină pentru a ieși repede, e mult mai ușor, ca să nu mai zic mai sigur.
Nu vă opriți niciodată să ridicați „autostopiști” (autostopiști) sau pe cineva care „votează” pe drum decât dacă este poliția, dar chiar și atunci cereți acte înainte de a coborî din mașină. Dacă situația pare suficient de plauzibilă sau a avut loc un accident, după ce ați condus la o distanță sigură, sunați la poliție sau serviciile de urgență corespunzătoare sau raportați-le personal cât mai curând posibil. De fapt, ești mai în siguranță în propria mașină, dar numai dacă stai în ea.
LA
t
în
și:
Utilizatorii rutieri enervați sunt considerați un fenomen modern, dar sunt departe de a fi sigur. Nu trebuie decât să ne uităm la vechiul film de știri despre marile orașe de la începutul secolului trecut, precum Londra sau New York, cu sute de trăsuri trase de cai și mașini sprijinite unele de altele. Nu pot să nu mă gândesc că și atunci trebuie să fi fost oameni cu nervii supărați. Aparent, gesturile și semnele de amenințare schimbate între șoferi au fost întotdeauna o vedere comună. Cu toate acestea, astfel de conflicte nu sunt diferite de alte situații cu elemente de autoapărare și asigurarea propriei siguranțe cu o mică caracteristică - de data aceasta vina ar putea fi a ta. Cu toții facem uneori prostii în timp ce conducem. Dacă tăiați pe cineva sau faceți o depășire ciudată, pentru a spune ușor, sau ați tras de pe marginea drumului, fără să acordați atenție traficului de pe șosea, iar următorul lucru care vă vine în minte este farurile intermitente, semnalele ascuțite şi o persoană cu faţa roşie scuturând pumnul
T
RĂSPUNS
METOARE
Nu faceți autostopul și nu oferiți alegătorilor un lift pe drum. Autostopul este interzis în majoritatea țărilor
tastarea amenințărilor
43
în oglinda retrovizoare - ce vei face? Arată-ți degetul mijlociu? NU! Recunoaște-ți greșeala, cere-ți scuze, plesnește-ți fruntea și clătinează din cap. Cel mai rău lucru pe care îl poți face în această situație este să ignori ce s-a întâmplat și să încerci să pleci repede. Doar cere scuze. Nu deblocați ușile, nu părăsiți habitaclu, nu deschideți geamul și, în orice caz, nu zâmbiți și nu încercați să râdeți. Dacă ai înfuriat pe cineva cu adevărat, nu-i arătați că toate acestea vi se par foarte amuzante. Aruncă-ți o privire vinovată, stupidă, timidă, dezamorsează situația cu expresii faciale neagresive. Mai mult, dacă se dezvoltă situația inversă și sunteți tăiat, deși acest lucru nu este ușor, încercați să nu-i acordați atenție. Viața este prea scurtă pentru a o scurta cu căderi nervoase, chiar dacă tu ai dreptate și cealaltă persoană greșește! Nu fii victima furiei rutiere.
MERCAT ŞI JOGGING
Mersul pe jos la serviciu, la școală sau mersul pe jos și jogging pentru a se menține în formă, plimbare în mediul rural - unii dintre noi le place, alții se vor plimba doar atunci când este absolut necesar. Un lucru este sigur - într-o zi toată lumea trebuie să meargă singur undeva.

Mersul singur este în general mai periculos pentru femei decât pentru bărbați, dar amintiți-vă că cei care merg singuri sunt atacați și jefuiți în mod regulat. De asemenea, nu presupuneți că sunteți în siguranță în timpul zilei - aproape jumătate dintre atacuri au loc în plină zi. Când mergi, fie din plăcere, fie din necesitate, trebuie să te gândești la zonele tale de confort. Nu uitați de aceste cercuri imaginare - zone intime, personale și de contact. Oamenii apar în mod constant în și în afara acestor zone, fiți atenți la ei și, cel mai important - arătați atenți și colectați. Ar trebui să emiti un semnal „Nu te încurca cu mine”. Amintiți-vă jocul nostru de a găsi „victimea” - aceleași oameni cu un semn atrăgător „pradă ușoară” - și să nu luați niciodată un astfel de semn cu dvs.
DESPRE
T
Mersul ar trebui să fie rapid și încrezător - mersul lent oferă criminalilor mai multe oportunități de a ataca
RĂSPUNS
METOARE
V
E
T
44
tastarea amenințărilor
Dacă vă place să mergeți, încercați să vă familiarizați cu zona în care mergeți și luați în considerare ce ați face dacă v-ați simți amenințat sau molestat. Puteți scăpa dacă este necesar? Există case sau magazine în apropiere unde puteți trece? Locurile împădurite și îndepărtate sunt cele mai plăcute pentru plimbare, dar pot fi și cele mai potențial periculoase. Evaluează aceste zone și oamenii din ele, dar ține minte că doar pentru că nu ai văzut pe nimeni nu înseamnă că într-adevăr nu este nimeni acolo.
DESPRE
T
Recunoașteți și identificați tipul de amenințare
Ceea ce spune aspectul tău este principala ta apărare. Nu dați semne de vulnerabilitate. Mergeți rapid și intenționat. Acest lucru este extrem de important, mai ales în orașele mari - nu arăta ca o persoană pierdută sau indecisă. Cea mai mare parte a criminalității stradale este de natură spontană, folosind situația emergentă. Infractorul în așteptare vede victima mergând pe stradă, desprinsă de realitatea înconjurătoare, plutind în nori și complet scăpată de sub controlul situației - cu acel semn foarte atrăgător. Oportunitatea apare de la sine, tentația este prea mare, prădătorul nu se poate opri, totul este atât de simplu! BAM... s-a terminat. Nu este mai greu decât să iei bomboane de la un copil - și e vina ta. Da, al tău! Nu mă săturam să repet: unui asemenea criminal nu i-ar fi trecut prin cap să te atace dacă ar avea măcar o secundă gândul că
că te poți apăra cu succes. Și dacă ești gata, poți. Desigur, există întotdeauna posibilitatea să apară un psihopat care pur și simplu dorește să provoace durere sau suferință, indiferent cine, la ce îl împinge dorința irezistibilă de a provoca suferință sau de a primi satisfacție sexuală din faptul că altcineva experimentează durere. Din pacate-
V
E t
RĂSPUNS

METOARE
Dacă, în timp ce mergi, ți se părea că ești supravegheat în secret dintr-o mașină, fii pregătit să te întorci și să alergi înapoi pe același drum - este mult mai dificil pentru o mașină să se întoarcă

Intuitiv, acest tip de criminal este mai viclean decât tâlharul obișnuit de stradă, dar, din fericire, mult mai rar. Ei seamana cu tine sau cu mine. Aceștia sunt cei care locuiesc printre noi și nu le-ai da nici o atenție undeva pe o stradă a orașului sau pe un drum de țară. Asta e toată ideea! Asigurați-vă că acordați atenție tuturor - aceasta este o regulă din practica vieții! Nu ai încredere în străini. Ele pot fi destul de inofensive, dar de ce să ispitești soarta? Prudența sănătoasă este un lucru foarte bun. Nu este nevoie de paranoia, dar este nevoie de atenție.
Oricine poate deveni victima unei crime în timp ce merge pe jos. Furturile se pot întâmpla în câteva secunde. Bătăușii de stradă operează adesea în grupuri: unul distrage atenția din față, celălalt atacă din spate - lovind sau smulgând o geantă. Faptele triste sunt că nu vom reuși niciodată să scăpăm complet de acest lucru, dar putem face un efort și putem preveni astfel de manifestări împotriva noastră. În secțiunea „Opțiuni” (p. 70), vorbesc despre instrumentele de autoapărare la îndemână și susțin că nu purtați cu dvs. obiecte care sunt considerate arme, deoarece acest lucru poate duce la probleme legale. Cu toate acestea, puteți justifica cu ușurință a avea o mare varietate de articole. De exemplu, când te plimbi în oraș, poți să purtați destul de legal cheile mașinii sau o umbrelă cu dvs., iar când mergeți în afara orașului, de ce să nu folosiți un baston sau un toiag greu? Gândiți-vă în avans și evaluați posibilele tipuri de amenințări înainte ca acestea să apară în fața dvs.
Cât de des se întâmplă să mergi pe stradă, o mașină să se oprească pe marginea drumului, un geam să se coboare și cineva să strige: „Scuză-mă, poți să-mi spui cum să ajung acolo și acolo”? Ce faci? Doar nu-mi spune că mergi până la mașină, aplecându-te, așa că aproape că îți scoți capul pe geam pentru a te uita la o hartă sau la o adresă mâzgălit pe o foaie de hârtie. Desigur, în nouăzeci și nouă de cazuri din o sută, aceasta va fi o cerere complet nevinovată și justificată, dar nu luați totul la valoarea nominală. Nu vă apropiați de mașină. Desigur, spune-mi drumul, dar nu te implica în conversație - de ce să-ți asume riscul? Rețineți că poate exista un pericol potențial și acționați în consecință.
DESPRE
T
Când porți căști într-un loc public, ai mai puțin control asupra situației, pentru că nu auzi sunetele a ceea ce se întâmplă în jurul tău.
RĂSPUNS
METOARE
V
E t

DESPRE
T
în E
T

casa
Această carte nu este despre securitatea casei, așa că nu am de gând să extind despre menținerea ușilor și ferestrelor încuiate și să pun mereu un lanț înainte de a deschide o ușă. Toate acestea sunt de la sine înțeles, altfel se poate considera că pur și simplu inviti criminali la tine.
Principiile RĂSPUNSULUI se aplică, totuși, la casa ta. Fiți conștienți de faptul că există oameni care pot intra și vă pot lua lucrurile. Consecințele realizării unei astfel de oportunitati sunt în mod evident inacceptabile pentru dvs. și, dacă aveți de ales dacă să stați acasă 24 de ore pe zi, cu un pistol încărcat în mâini sau să instalați echipament adecvat pentru a asigura securitatea casei, atunci faceți încuietori normale, iluminare buna si gratii la ferestre. Marea majoritate a infracțiunilor împotriva proprietății și proprietății sunt comise de tineri neprofesioniști într-un mediu convenabil, la fel cum în cazurile de tâlhărie preferă prada ușoară. Pentru a instala un sistem de securitate, ar trebui să solicitați sfaturi profesioniste. Secția de poliție locală (secția de poliție) vă va putea recomanda o companie de încredere.
Când vorbesc despre securitatea acasă în această carte, mă refer la securitatea personală în timp ce sunteți acasă. De exemplu, atunci când deschideți o ușă, încercați mai întâi să identificați vizitatorul. O soluție la fel de simplă precum un vizor poate rezolva o mare parte a problemei. Dacă persoana care a venit nu vă este familiarizată, nu deschideți ușa fără a utiliza unul sau altul tip de dispozitiv de siguranță - un limitator de lanț sau rack. Gândește și evaluează. Nu ai încredere în priviri. Cereți întotdeauna o formă de identificare înainte de a lăsa pe cineva să intre acasă.
Citiți cu atenție documentul și, dacă este necesar, verificați telefonic autenticitatea acestuia la organizația de la care a venit vizitatorul. Fiți suspicios față de străinii care pretind că caută ajutor în caz de urgență, mai ales noaptea. Nu-i lăsați să vă folosească telefonul; sună-te la cererea lor, iar dacă ești singur acasă, nu-l arăta. Dacă acasă
RĂSPUNS\\
MI-MI AMINTESTE
Când răspundeți la apeluri telefonice sau la ușă, nu arătați că locuiți singur, „vorbește” cu un partener imaginar pentru a da impresia că sunt și alte persoane în casă
tastarea amenințărilor
47
echipat cu sistem de alarma, apoi asezati butoanele de alarma in locuri convenabile si accesibile - in special, la usa si in dormitor.
Când răspundeți la telefon unor străini, nu dezvăluiți detalii specifice despre dvs. sau despre casa dvs. Dacă apelantul
Dacă ratează numărul, cere-i să repete numărul de care are nevoie. Nu dați numărul dvs. de telefon în astfel de cazuri. Chiar dacă a ajuns la tine, există posibilitatea să fi format numere aleatorii.
ra, așa că repet - nu da niciodată informații despre tine, despre tine prenume, prenume, adresa etc.
Păstrați întotdeauna un telefon mobil în dormitor noaptea, iar dacă simțiți că sunt străini în casă, fiți foarte liniștiți, încuiați ușa dormitorului dacă este posibil și sunați la serviciile corespunzătoare. Nu coborî să vezi ce se întâmplă – nu știi câți tâlhari sunt sau dacă sunt înarmați. Ca și în cazul tuturor problemelor de siguranță personală, cea mai bună modalitate de a rezolva o problemă poate fi

aleasă numai atunci când aceasta apare. Cu toate acestea, dacă decideți să acționați suficient de activ, încuiați din nou ușa și faceți asta
DESPRE
același sonerie, dar acționează în timp ce faci cât mai mult zgomot posibil,
T
aprinde mai multe lumini și, chiar dacă ești singur, de-
pretinde că vorbești cu un partener. Majoritatea acestor hoți doar profită de ceea ce ei cred că este o situație convenabilă și, în general, nu au mai multă dorință de a escalada lucrurile decât o faci tu. De regulă, ei fug la primul semn că sunt descoperiți.
V
Dacă descoperiți că în casă are loc un jaf, nu încercați să aflați ce este în neregulă. Sunați imediat forțele de ordine
E t
RĂSPUNS
METOARE
48
tastarea amenințărilor
SEMNE RECUNOAȘTERE
Dezvoltarea abilității de a înțelege limbajul gesturilor involuntare și al expresiilor faciale este un element esențial în recunoașterea tipului de amenințare. În primul rând, atât atacatorul, cât și potențiala victimă sunt inerente unei astfel de expresii a sentimentelor, intențiilor, etc., într-o anumită măsură. Amintește-ți că victima arată ca o victimă și, așa cum spun mereu, atacatorul nu se va apropia de tine dacă crede că te poți proteja, inclusiv fizic. El vrea ceva de la tine - dar mai puțin durere sau o respingere demnă. Bătăușii, tâlharii și violatorii își folosesc limbajul non-verbal de gesturi involuntare și expresii faciale pentru a intimida victima. Dacă arătați timiditate și teamă, prădătorul vă va considera o pradă ușoară. Adesea, apariția unui prădător exprimă încredere în sine - un piept proeminent, un mers obraznic sau amenințător. Încearcă să-și desfășoare umerii mai larg și să-și încordeze mușchii. Semnele lui vor fi la fel de evidente ca cele ale victimei. Căutați aceste semnale și evitați oamenii care le arată.
DESPRE
T
în E
T
SEMNE DE AVERTIZARE
Acestea sunt semnele care vă spun despre posibilitatea unui atac, dar nu despre inevitabilitatea acestuia. Cel care face zgomot și amenință, de obicei, nu vrea să aducă chestiunea la un adevărat atac. Cu toate acestea, semnele de avertizare nu trebuie ignorate, deoarece se pot transforma rapid în semne de pericol.
•	O față roșie sau îmbujorată poate indica faptul că persoana respectivă nu este cu adevărat pregătită să lupte sau să atace, deși s-ar putea să fie bucuroasă să-ți smulgă capul.
•	Folosirea de blasfeme. Strigăte cu expresii beligerante și agresive. După cum se spune, „certările nu atârnă de guler”.
•	Aruncarea capului și umerilor înapoi, umflarea pieptului - un mod clasic de a intimida victima, încercând să se facă să pară mai mare decât este în realitate.
•	Respirația agresorului care a devenit rapidă și superficială poate duce la

raspunde VX
METOARE # #
Majoritatea jafurilor de stradă au loc între orele 16 și 18, când oamenii termină de lucru, sunt obosiți și nu sunt deosebit de atenți.

mu că va începe să respire adânc, ceea ce este un semn sigur de incertitudine și ezitare.
• Tremuratul pumnului, gesturile de măturat, mersul înainte și înapoi sau călcat cu picioarele sunt toate mijloace non-verbale de a te intimida, de a te opri.
• Creșterea agresivității, pierderea bunului simț, declarațiile inflamate și inconsistente sunt semne de pierdere a autocontrolului. Fii atent, stai calm și controlează-ți cu atenție comportamentul.
Nu lua aceste semne cu ușurință. Te afli într-o situație explozivă. Deși comportamentul indică o persoană gata în exterior să recurgă la violență, toate aceste semne spun: „Nu prea vreau să lupt, vreau doar să te sperii. Vreau să cedezi în fața mea pentru că arăt mare, țip și mi-e înfricoșător".
SEMNELE DE PERICOL
Cel care chiar trebuie să fie temut și monitorizat îndeaproape este cel care dă semne de pericol. Această persoană este distantă și nu te vede ca pe o persoană. El te vede doar ca pe o victimă și nu se va opri să te rănească sau chiar să te omoare pentru a obține ceea ce își dorește.
Iată semnele de pericol la care trebuie să fiți atenți:
• Fața devine palidă și devine albă cenușă, pe măsură ce sângele se repetă către grupurile musculare majore în pregătirea pentru atacul fizic.
• Buzele albite se strâng și apasă pe dinți.
• Capul se înclină în jos, sprâncenele se târăsc peste ochi, rezultând o privire severă, pătrunzătoare. Persoana arată ca prin tine, percepându-te mai mult ca pe un obiect decât pe o persoană.
• Corpul se deplasează în jos și înainte într-o poziție în care un picior este în fața celuilalt. De asemenea, umerii coboară sau își asumă o poziție de pregătire pentru prima lovitură.
• Imediat înainte de atac, schimbul de cuvinte se oprește. Dacă mișcările îngheață și starea de excitare extremă se transformă brusc în tăcere și imobilitate, atunci rețineți - acesta este calmul înainte de furtună.
DESPRE
T
Evitați contactul vizual cu cineva care caută în mod evident probleme
RĂSPUNS
METOARE
V
E
T

• Ai grijă la pumnii strânși - acest lucru pregătește articulațiile pentru o luptă.
• Dacă o persoană își ascunde sau își întoarce fața, aceasta poate însemna că este pe punctul de a-și pierde autocontrolul și este gata să atace. Privind în jur și ignorându-te vizibil este un semn sigur al unui atac fizic iminent.

• O privire îndreptată, o mișcare rapidă a ochilor către ținta vizată pot indica o invazie apropiată a zonei tale intime.
Acestea sunt principalele semne de pericol. Unele dintre ele sunt evidente, altele sunt subtile, dar toate sunt prezente și le puteți vedea pentru a măsura amploarea pericolului care se apropie în care vă puteți afla. Oamenii te pot minți și te vor minți, dar gesturile și expresiile faciale involuntare le trădează adesea adevăratele intenții.
►►
Cuvintele nu sunt întotdeauna adevărate, dar gesturile involuntare și expresiile faciale (limbajul corpului) mint rar.
Când contactați pe cineva care are semne de avertizare, există încă o oportunitate de a rezolva problema prin dialog. Încercați să-l liniștiți și să dezamorsați situația. Cu toate acestea, dacă există semne de pericol, ai doar de ales între luptă sau fuga, iar aceasta este deja o chestiune de supraviețuire. Puteți apela chiar și la acțiuni preventive.
INSULTATE CU CUVÂNTUL
O
T
V
E t
Insultarea cu un cuvânt (atac verbal) poate fi foarte dureroasă din punct de vedere moral, mai ales pentru o femeie. De obicei atacul verbal are loc cu mult înaintea celui fizic. O tiradă de limbaj nepoliticos te poate dezechilibra. Dacă sunteți victima unui abuz, aveți două opțiuni: ignorați și plecați, dar fiți pregătit să transformați atacul verbal într-unul fizic sau acceptați această provocare - întoarceți-vă pentru a-l înfrunta, întâmpinați-i ochii, întăriți-vă privirea și spuneți ceva de genul: „Cu cine crezi că vorbești! Să nu îndrăznești să-mi vorbești așa!” Dacă sunt alți oameni în preajmă, atunci asigură-te că te aud; vocea ta ar trebui să fie încrezătoare, dar nu
RĂSPUNS
METOARE
Dacă este posibil, nu vă luați toată salariul acasă în ziua scadentă, unii hoți sunt mai ales activi în aceste zile.

arata agresivitate. Nu gestați cu mâinile, faceți toate mișcările încet, precis și intenționat. Privește în ochii inamicului. Nu-l lăsa să-ți invadeze zona intimă și nu-l invada pe a lui.
Uneori, abuzul verbal este un fel de test pentru a vedea dacă vei fi provocat să faci ceva sau dacă te vei da înapoi și vei respecta cerințele lui. Când răspunzi, trebuie să folosești starea imperativă, adică forma comenzilor directe: „Ține-ți gura închisă”, „Nici să nu te gândești”, „Stai departe de mine”. Păstrați controlul asupra situației, dar fiți conștienți de diferența dintre încrederea în sine și agresivitate. Nu vorbiți pe un ton ridicat, încercați să gestionați situația cu încredere și evitați orice contact fizic. Dacă ești femeie, s-ar putea să fii tentată să-ți pălmuiești adversarul. Nu face aia! Calmează-te - poate exact asta își dorește: îi dai o palmă în față și, în schimb, dă sufletul din tine! Fii hotărât și perseverent. Poate că totul s-a prăbușit în tine, dar nu arăta asta inamicului. Rămâi concentrat, iar dacă trebuie să blufezi și să suni, ține minte: mintea ta este arma ta!
ATAC FIZIC

Un atac verbal provoacă durere morală, în timp ce unul fizic doar doare. Am decis deja că, după ce ai citit această carte, nu vei deveni niciodată, sub nicio formă, victima cuiva. Dar simpla citire a unei cărți nu te poate face invulnerabil (dacă ar fi, ar trebui să plătești mult mai mult pentru ea!). Atunci când se evaluează posibilitatea unui atac fizic real, trebuie luate în considerare anumite criterii și condiții. Adversarul tău - cât de mare și de puternic este? Dacă este o sută de kilograme de prostie pe care o urăște lumea întreagă, și mai ales pe tine personal, fugi! Dacă notele tale sugerează că este puțin probabil să poți argumenta cu el și nu ai absolut nicio dorință să încerci să-l învingi într-o luptă, atunci urgent „ia-ți picioarele în mâini". Retragerea în acest fel nu înseamnă a deveni o victimă - aceasta este încetarea, rezolvarea situației într-un mod care să fie benefic pentru tine.
DESPRE
T
Dacă ești atacat, nu uita că vocea ta este o sirenă foarte eficientă. Țipă și țipă, atrage atenția dacă poți
V
E
T
52
tastarea amenințărilor
ANSWER este un sistem de protecție personală bazat pe conștientizarea și evaluarea tipului de problemă potențială. Dacă este evident că cineva este gata să-ți provoace daune grave, atunci nu trebuie să fii șapte trepte în frunte pentru a recunoaște semnele acestui lucru. Conflicte violente și atacuri neprovocate ne înconjoară și oricine se poate găsi într-o situație riscantă. Atacurile fizice sunt, de asemenea, o realitate, și
DESPRE
T
V
eu:
ne-am uitat deja la semnele de avertizare și de pericol. Acum să vorbim despre detalii specifice. Multe arte marțiale te învață să-ți privești adversarul în ochi. Ochii sunt fereastra sufletului și se spune că dacă te uiți în ochii unui atacator, vei cunoaște mereu intențiile lui. Prostii! Dacă te uiți în ochii inamicului, atunci nu vezi cuțitul pe care tocmai l-a scos din buzunar. Ochii nu vă pot face rău, dar mâinile, picioarele, pistoalele și cuțitele pot și fac. Ai grijă la mâini! Concentrează-te pe nivelul coatelor adversarului tău - acesta este primul indicator că un atac este gata să înceapă. Cotul începe să se miște înaintea mâinii și se mișcă mult mai încet. Dacă cotul se ridică, se pregătește o lovitură cu cârlig sau arc. Dacă cotul se mișcă înainte, atunci poate fi doar un atac direct, iar dacă cotul scade, se pregătește o lovitură cu cealaltă mână. Încearcă să stai în fața unei oglinzi. Nu priviți direct la cot, observați coatele și mâinile cu vedere periferică. Vederea periferică sau „laterală" percepe mai bine mișcările mici. De exemplu, cât de des s-a întâmplat să stai la televizor, complet absorbit de programul tău preferat și dintr-odată ceva să-ți capteze atenția în cealaltă parte a camerei. Întorci automat capul și vezi un păianjen minuscul alergând pe covor. Vederea ta periferică este mult mai sensibilă decât vederea directă, așa că atunci când te uiți la inamic, ar trebui să privești ușor departe de mâna și cotul lui „principal".

Același principiu se aplică și picioarelor. Ai grijă de genunchi.
Vederea ta periferică va capta o mișcare pe care nu o faci niciodată
T
RĂSPUNS
METOARE
Nu-ți pune portofelul în buzunarul din spate

unde n-ar fi observat dacă ar fi privit în ochii inamicului. Evaluarea mișcărilor adversarului este extrem de importantă. Evaluează-i acțiunile, citește-i gesturile involuntare și expresiile faciale, apoi vei ști ce are de gând să facă chiar înainte de a se decide. Nu este magie, este bun simt.

TIPURI DE ATACURI

Gândește-te la diferitele moduri în care un inamic poate lansa un atac asupra ta. Câți îți vor veni în minte? Primul tău gând poate să fi fost sute. Dacă chiar crezi asta, fă puțin exercițiu. Scrieți o listă cu tot felul de atacuri sau faceți unul mental, ca și cum ați fi de gând să le lansați împotriva cuiva: câte moduri diferite puteți folosi? Dar nu-ți măgulește mândria și nu fantezi. Da, ai putea trage pe cineva de la o sută de metri cu o pușcă bună; da, poți să arunci o plasă sau să sari peste el dintr-un copac - dar toate acestea sunt puțin probabile.
Pentru a ataca pe cineva, trebuie să-i invadezi zona intimă - deci la câte moduri te poți gândi pentru a te apropia de o persoană? Vă garantez că doar cu mare dificultate veți putea face o listă cu puțin peste o duzină de articole și, cel mai probabil, mai puțin de jumătate dintre ele vor fi eficiente. Prin urmare, dacă există într-adevăr puține modalități de a lansa un atac și doar câteva dintre ele sunt suficient de eficiente, nu trebuie să vă faceți griji că învățați sute de apărări pentru a contracara sute de mișcări ofensive care nu se vor aplica. Indiferent de numărul de tehnici de atac care vor fi sau nu folosite, un lucru este cert - adversarul tău va trebui să-ți invadeze zona intimă printr-o secțiune a fundului și există doar patru astfel de secțiuni.
Imaginează-ți că corpul tău este împărțit în patru părți sau secțiuni: trage mental o linie verticală din vârful capului până la sol și o linie orizontală la nivelul buricului. Astfel, se formează patru secțiuni: „stânga sus”, „dreapta sus”, „stânga jos” și „dreapta jos”.
Este puțin probabil ca inamicul să atace în același timp
DESPRE
T
Amintiți-vă că poziția dvs. la pisoar din toaleta publică pentru bărbați, cu spatele la toată camera, este foarte vulnerabilă.
RĂSPUNS
la METIRI
V
eu
T

doar două secțiuni, deci dacă acceptăm că există doar câteva moduri reale în care poți fi atacat și doar patru secțiuni prin care un atacator poate opera, atunci cât de multe trebuie să știi despre tehnicile de autoapărare? Răspuns: nu foarte mult! Stabiliți ce secțiune intenționează să folosească pentru a vă invada zona intimă și acoperiți-o cu mâinile. Nu trebuie să memorați blocuri complicate și

contra-mișcări. Închideți secțiunea și împingeți-o înapoi. Dacă chiar trebuie să te protejezi, atunci nu
DESPRE
T
V
E
Sectiuni de acces in zona intima
T
RĂSPUNS
METOARE
Amintiți-vă că acțiunea de a preveni conflictele nu este lașitate, ci bun simț.

încercați să selectați cu precizie metoda de apărare împotriva atacului. Nici măcar nu trebuie să știi cum va ataca adversarul dacă știi prin ce secțiune va încerca să o facă. Foarte simplu - suprapuneți sau mutați-l. Dacă îl blochezi, atunci lovitura va cădea doar asupra mâinilor tale, iar dacă o miști, atunci nu te vei afla deloc în locul atacului său.
PRIMELE GRAVE
Lovi cu pumnul
Lovitură de cap
Împingeți sau încercați să apucați
Prindere pentru corp/trunchi
Prinderea gâtului
piţigă pentru gât, pentru sâni
Lovitură
DESPRE
T
V
E
T
Nu vă lăsați păcăliți încercând să vă imaginați toate opțiunile posibile atunci când evaluați un atac, amintiți-vă că există doar câteva posibilități reale.
Elementul surpriză este esențial – făcând ceva la care adversarul tău nu se așteaptă, îl poți dezarma instantaneu
RĂSPUNS
METOARE

PISTUL DE STRADĂ
Evaluarea dvs. asupra tipului de amenințare va fi puternic influențată de prezența sau absența oricăror arme în conflict și chiar dacă acelea indiferent dacă presupui că adversarul tău este înarmat. Primul lucru la care ar trebui să te gândești este siguranța ta. Prioritatea absolută este să ai grijă să ieși din situație, cel mai bine fără nicio pagubă. Nu contează dacă câștigi lupta sau chiar dacă încerci. Dacă crezi că viața ta este în pericol și că există o oportunitate de a scăpa - folosește-o! Aleargă cât de repede te pot purta picioarele. Dintre toate posibilitățile, prima pe care trebuie să o alegi este evadarea. Cu toate acestea, dacă nu există nicio modalitate de a scăpa, atunci cerințele atacatorului ar trebui respectate.
curent, dar numai până în momentul în care devine posibil să scape sau atacă-te.

Practic orice poate fi folosit și a fost folosit ca armă. În cartea mea, A Guide to Prohibited and Concealed Weapons, clasific și detaliez peste 500 de tipuri de arme ascunse. Totuși, pe baza obiectivelor RĂSPUNSULUI, putem considera că armele și atacurile cu arme se încadrează în trei categorii. Aceasta înseamnă că atacatorul poate face unul dintre cele trei lucruri:
DESPRE
T
V
E t
Trage ceva în tine.
Înțepă-te cu ceva.
Te lovește cu ceva.
Un pistol, un cuțit, o bâtă, articulații de alamă, o șurubelniță, un băț mare sau jumătate de cărămidă - indiferent de ce fel de armă este folosită, toate au un lucru în comun: îți pot face un rău real, foarte real. Dar nicio armă nu dăunează singură. Nu arma te atacă, ci cea care o folosește. Un pistol sau un cuțit nu vă vor face rău singure , sunt obiecte neînsuflețite. Prin urmare, nu te lăsa intimidat de simplul tip de armă, evaluează-l pe cel care deține arma.
RĂSPUNS
METOARE
În timpul unui atac, cele mai bune șanse de a scăpa sunt în primele câteva secunde.
57
DESPRE
E
fi
E
eu
59
A
P și AHT S
Bine, iată problema, ați făcut o evaluare a amenințării cât ați putut sub forma de a determina tipul și amploarea acesteia. Următorul pas este să decideți în mod specific ce veți face cu această problemă. În anumite privințe, aceasta este cea mai dificilă parte a sistemului ANSWER de înțeles.
►►
Ceea ce ai de gând să faci?
Nimeni nu-ți va spune asta. Nici măcar nu mă obosesc să încep. Toate situațiile sunt complet diferite și specifice, așa că toate opțiunile care se deschid în fața ta vor fi și ele diferite. Un singur lucru este sigur - trebuie să faci ceva și să o faci urgent! E timpul să fugi? Este timpul să lupți sau să încerci să rezolvi problema prin dialog? Indiferent de decizia la care ai ajunge, amintește-ți că depinde doar de tine și de nimeni altcineva. Există, totuși, o regulă de aur: în niciun caz nu-ți arăta intențiile. Deși acest lucru este, desigur, mult mai ușor de spus decât de făcut, ar trebui să încercați să nu vă dezvăluiți planurile prea curând.
Atacatorul ar trebui să fie ultimul care vă va vedea tacticile defensive.
Nu este ușor să-ți ascunzi intențiile. Gândiți-vă la numeroasele moduri diferite în care ne dăruim fără sens și faceți un efort conștient să nu o facem. Demonstrație de furie și pierdere a autocontrolului, o postură agresivă sau o poziție de luptă, amenințări verbale și gesturi

amenințătoare, stima de sine vorbind pentru tine - toate acestea vor alerta atacatorul și îi vor pregăti răspunsul. Nu uita de cel mai important avertisment, care îi va spune adversarului tău cum să facă
DESPRE
T
E
E
Păstrați o listă cu numerele de telefon importante lângă telefon - într-o stare de stres va fi dificil să gândiți atât de calm pe cât ați dori
RĂSPUNS
METOARE
T
60
Opțiuni
odată ce intenționezi să faci, și anume: „Am studiat sistemul de securitate RĂSPUNS, și dacă te apropii, te omor”.
Intențiile sunt clare
O
T
3
Bine
Există tendința de a crede că astfel de „avertismente” îl vor opri pe atacator. De fapt, practica este că ei doar îl invită la acțiune. Un atacator pe tine ar trebui să-ți învețe planurile numai când este prea târziu pentru el să facă ceva. Nu-i da șansa să se pregătească. Orice indiciu că ești pregătit pentru o luptă îl va alerta, așa că indiferent dacă stai în picioare, stai sau stai întins - rămâi în această poziție. Aceasta este poziția din care vei începe lupta. Pe lângă faptul că nu vă oferă timp să vă schimbați poziția într-o poziție de luptă, încercarea de a face acest lucru vă va alerta adversarul asupra intențiilor tale.
►►
Poziția ta normală este poziția ta de luptă.
T
RĂSPUNS
METOARE
Bărbații ar trebui să-și amintească că multe femei devin nervoase când sunt singure. Încercați să nu vă apropiați prea mult de o femeie din spate noaptea sau în zonele pustii
Opțiuni
61
Acum că te-ai hotărât că trebuie să faci ceva și orice ar fi, nu îți vei arăta intențiile până când nu vei fi pregătit să răspunzi activ, exact ce opțiuni ai? După cum am spus, toate situațiile sunt diferite și, prin urmare, necesită întotdeauna soluții diferite. Să ne uităm la cele trei opțiuni principale disponibile pentru dvs. Voi vorbi despre ele în ordinea preferințelor personale, adică în ordinea în care ar trebui să apară.
VORBI
Dacă poți, încearcă să rezolvi problema cu cuvinte, dar nu uita-
DESPRE
cu toate acestea, una dintre cele mai rapide moduri de a intra într-o luptă este să-ți abuzezi verbal adversarul. Prin urmare, când vorbesc despre rezolvarea unei probleme cu cuvinte, nu mă refer la înjurături! Nu folosi ceea ce poate părea ofensator sau sarcastic. De exemplu, nu

răspunde la grosolănie când auzi întrebări precum „La ce te uiți?”, „Ce ai făcut?” -
răspunde doar „Îmi pare rău” sau „Îmi pare rău, vina mea”. Un răspuns agresiv este probabil să escaladeze și mai mult situația. Deși poate fi puțin nenatural, nu ezitați să vă cereți scuze. Spune-o cu un zâmbet, fii amabil. Dacă dai dovadă de liniște, agresorul poate da înapoi și te poate lăsa în pace. Dacă nu, și abuzul continuă, atunci tu
trebuie să înțeleagă că inamicul vă subestimează serios abilitățile și această încredere în sine vă oferă de fapt un avantaj,
Nu insultați și nu vă certați cu cineva care este supărat sau enervat
RĂSPUNS
METOARE
T
62
Opțiuni
dacă situaţia începe să se dezvolte într-o direcţie nefavorabilă. Să sperăm că răspunsurile într-o manieră pașnică vor dezamorsa situația și vor dovedi că nu ai avut deloc intenții rele. Dacă, pe de altă parte, calmul tău, dimpotrivă, nu face decât să inflameze agresorul, este adesea posibil să reducă ostilitatea cu ajutorul empatiei - simpatie, empatie. Nu este nevoie să-l simțiți și să-l susțineți cu adevărat , doar fă-l să creadă că ești de partea lui și că dacă ai fi în locul lui, ai fi și tu supărat!
►►
Despre T
aceasta
Câteva cuvinte bine alese pot schimba complet situația.
Umorul este un alt mijloc posibil de a dezamorsa problema, dar, din nou, ai grijă să nu pari că te distrezi sau râzi de adversarul tău. Sarcina ta este să-i reducă iritația, entuziasmul. Dacă el crede pentru o clipă că îl batjocorești, umorul tău va avea efectul opus. Dialogul prietenos și umorul funcționează adesea, dar dacă din anumite motive par deplasate sau nu funcționează, cuvintele pot veni totuși în ajutor. Amintiți-vă doar că aceste tipuri de oameni nu sunt de obicei foarte inteligenți în general și pot fi înclinați să-și judece comportamentul. O altă variantă este să vii cu el la un numitor comun - la el! După cum am observat deja, el nu înțelege că altcineva decât el poate experimenta durere și disconfort. Întreabă-l cum s-ar simți într-o astfel de situație. Ar fi acceptabil ca el să vorbească cu mama lui așa cum vorbește cu tine? Dar alege-ți cuvintele cu grijă. Nu ar trebui să se simtă obligat să-și apere ego-ul, pe care îl confundă cu onoarea. Aduceți-l într-o poziție în care să poată ieși cu adevărat din această situație, „fără să-și piardă fața”. „Ei bine, ieși afară. Iartă-mă de data asta”, fraze ca aceasta ar trebui să fie muzică pentru urechile tale. Dacă decideți că o soluție verbală este cea mai bună cale de acțiune, trebuie să pari inofensiv, parcă incapabil de rezistență fizică. Un flux de amenințări și înjurături nu va funcționa, mai ales în cazurile de bețivi sau de persoane a căror capacitate de a gândi rațional se află sub influența drogurilor.
RĂSPUNS
METOARE
Nu spuneți niciodată străinilor numele, adresa, numărul dvs. de telefon sub niciun pretext
Opțiuni

cov. De fapt, dacă adversarul tău este atât de supărat, el nu va putea gândi clar chiar dacă încearcă. Țineți încet. Devino prietenul lui. Simpatizati cu el. Folosește-ți cuvintele pentru a dezamorsa situația: „Omule, ce se întâmplă? Nu vreau să mă lupt cu tine - pari un tip bun." Confruntarea poate fi adesea evitată încercând să joci cu emoțiile adversarului. Angajează-l într-o conversație, confundă-l cu o poveste plictisitoare despre problemele tale până la amețeală, spune-i că ești pe punctul de a te sinucide pentru că soția/soțul tău a fugit cu un vecin/colega de casă sau că te afli într-un grăbește-te la spital unde mama ta a fost dusă de urgență cu infarct. Mințiți fără nicio strângere de conștiință. Scopul justifică mijloacele.
►►
Niciodată, sub nicio circumstanță, nu implorați inamicul pentru milă! Nu te umili în fața inamicului, nu-l implora milă, asta îi va oferi doar putere suplimentară, iar el va arăta mai multă agresivitate față de tine. Cu cât te înclini mai mult, cu atât el vrea să-ți provoace durere morală sau fizică. Ideea este să-l forțezi să te privească ca pe o persoană, la fel ca el, și nu ca pe o altă victimă. Dacă poți, fă-l să-și amintească familia, prietenii sau oamenii pe care simte nevoia să-i protejeze. Transpunerea gândurilor adversarului în altceva, ceva care l-ar face să simtă un fel de emoție față de tine, îi va distrage atenția de la gândul că ți-ar face rău.
Dacă poți face o persoană să vorbească, să dezamorseze tensiunea, există o oportunitate amplă ca să poată fi oprit, te va lăsa în pace. Cu toate acestea, dacă nu ești sigur că situația se îmbunătățește și continui să te simți nesigur, folosește dialogul ca pe o distragere a atenției. Preia-i gândurile. Pune-i o întrebare. Ceva care îl va face să se oprească și să se gândească. Ceva până acum complet fără legătură cu dialogul anterior. „Ce mașină conduci?” sau „Nimic pantofi, de unde l-ai cumpărat?”. El va îngheța, se va gândi și va întreba: „Ce?” Toată lumea întreabă dacă aceasta este o reacție naturală. Procesul tău de gândire este întrerupt, iar creierul tău încearcă, mai întâi, să analizeze
Nu încerca să fii un erou. Nu vă certați niciodată cu un tâlhar - acest lucru nu poate decât să-l enerveze și amintiți-vă că proprietatea dvs. nu valorează nimic în comparație cu viața ta.
DESPRE
T
E
E
T

Opțiuni
să înțelegi de ce ți s-a pus brusc o astfel de întrebare și, în al doilea rând, să găsești răspunsul la ea. În acest moment, puteți da o lovitură de avertizare sau puteți fugi.
EVADARE
Sau poate e mai bine să spui: fugi ca un nebun! Pleacă de acolo cât poți de repede. Fugiți, îndepărtați-vă - spuneți-i așa cum doriți - dar nu vă uitați înapoi și acționați imediat! Dacă după toate negocierile rămâi la adăpost
DESPRE
Loveste si fugi
Dacă această persoană încă intenționează să vă provoace un rău grav, atunci nu trebuie să vă transformați într-un erou. Ține minte, nu poți fi rănit dacă nu ești acolo.

Gândiți-vă la cunoștințele și abilitățile pe care le aveți. Cei mai mulți dintre noi am făcut sport la un moment dat, am avut ceva de-a face sau măcar am urmărit competiții. În acest caz, cunoașteți mișcările care pot fi necesare. Desigur, este important să poți alerga,
T
E
dar este și important să poți face un pas înapoi
bea în lateral, sari înapoi, „scufundă", eschivează sau întoarce-te brusc. Toți am făcut aceste mișcări, dacă nu săptămâna trecută, atunci cu siguranță în copilărie și le poți vedea în fiecare zi în spectacol. sportivi.
E bine să spui: fugi, dar poate fi necesar să creezi o cale pentru retragerea ta. De exemplu, dacă există un zid în spatele tău, atunci poate fi necesar să împingi înainte și să-l împingi pe atacator de pe el
T
RĂSPUNS
METOARE
Gândește-te la pantofi când ieși la o seară. Îl poți lovi sau călca eficient? Fii pregătit să-ți dai jos rapid pantofii dacă este necesar.
Opțiuni
65
în drumul lui sau chiar îl lovește, dă-i o parte sau plonjează sub braț pentru a avea ocazia să scape. Dacă peretele este în spatele lui, poate fi necesar să sari înapoi sau să faci o întoarcere bruscă de 180° pentru a părăsi rapid acest loc.
►►
Amintiți-vă: scopul este de a evita conflictele.
Dacă tot trebuie să loviți și să fugiți, atunci lovitura ar trebui să fie eficientă. Este o situație de luptă și fugă. Dacă lovitura este ineficientă, nu va face decât să enerveze inamicul, iar el va urmări cu siguranță după tine. Dacă ai ales să fugi, încearcă să o faci fără a folosi violența din partea ta. Scufundați, eschivați, ocoliți și apoi începeți ca un sprinter olimpic de 100 m. O persoană care aleargă este mult mai greu de controlat și atacat decât una staționară. Acest fapt psihologic important trebuie amintit întotdeauna. Dacă fugi de pericolul de moarte, ești o forță de care trebuie să ții cont. Adrenalina iti umple corpul si primesti un plus de energie. Dacă ai suficientă voință să fugi, atunci vei simți că forțele nu te părăsesc. Nu te uita înapoi, concentrează-te pe deplin pe unde mergi. Aici ajung la punctul crucial. Unde alergi mai exact? Răspuns: unde sunt alți oameni. Mergeți în orice loc bine luminat unde există grupuri mari de oameni, magazine sau pavilioane și corturi de cumpărături, benzinării și chiar mai bine, birouri de aplicare a legii, dacă este posibil. Dar nici măcar nu-ți trece prin cap să fugi acasă. Dacă sunteți urmărit, ultimul lucru pe care îl doriți este ca urmăritorul să știe unde locuiți. Un alt lucru important de reținut este să faci cât mai mult zgomot în timpul alergării; strigă, strigă „Ajutor!", „Foc!", „Viol!" - orice crezi că ar putea atrage atenția asupra situației. Faceți cantitatea maximă de zgomot. Din păcate, natura umană este de așa natură încât majoritatea oamenilor vor încerca să ignore o astfel de tulburare a liniștii lor. Au tendința să se întoarcă și să pretindă că nu au văzut sau auzit nimic - acesta este chiar sindromul „toate acestea nu sunt cu mine".

Nu stați cu picioarele încrucișate în mijloacele de transport în comun, picioarele trebuie să fie pe podea, în cazul în care trebuie să vă ridicați repede
RĂSPUNS
METOARE
DESPRE
T
E
E
T
66
Opțiuni
Nu fi ignorat; dacă este necesar, faceți pe cineva să atragă atenția asupra dvs. - un grup de oameni sau o familie este mai bine. Poți oricând să-ți ceri scuze mai târziu dacă ești sigur că pericolul a trecut.
Nu este absolut nimic de care să-ți fie rușine când fugi. Aceasta este o strategie defensivă perfect acceptabilă. Acest lucru poate părea puțin umilitor pentru un bărbat la acea vreme, dar amintiți-vă că unii dintre cei mai îndrăzneți strategi militari din istorie au susținut o retragere în timp util sau o retragere tactică, cu alte cuvinte, o bună evadare de modă veche! Numiți-o cum doriți, dar este adesea mișcarea corectă și cea mai sensibilă. Doar pentru femei, un lucru la care trebuie să vă gândiți este tocuri înalte - scăpați de ele. Aruncă-le înainte de a fugi sau în timp ce te retragi. Totuși, dacă este posibil, încearcă să ții cel puțin unul dintre acești pantofi cu tine, deoarece poate fi o armă bună improvizată.
LUPTĂ
DESPRE
Ai încercat să rezolvi problema cu cuvinte - fără succes. Nu există nicio cale de evacuare la vedere. Situația se înrăutățește. Ce e de făcut acum? A treia și ultima opțiune este lupta. Acesta este ultimul lucru pe care l-ați dori, dar acum nu există altă opțiune, cu excepția, desigur, predarea completă, pre-
învârtindu-te ca o victimă și permițând inamicului să te jefuiască, să te violeze și să te omoare. Ei bine, ce?
Nu voi fi victima ta!
NU! În niciun caz. Mulțumesc, dar astăzi nu voi fi o victimă!
T
RĂSPUNS\\
METOARE # #
Dacă sunteți amenințat cu viol, amintiți-vă că violatorul este cel mai vulnerabil atunci când îi scad pantalonii.
Opțiuni
67
S-ar putea să nu ai de ales între dialog și zbor. Ce se întâmplă dacă atacul se dovedește a fi brusc sau dintr-o ambuscadă? Nu a fost timp pentru o conversație și ești imediat în toiul lucrurilor din jurul tău – deși dacă urmezi recomandările sistemului ANSWER, nu ar trebui să fii niciodată luat prin surprindere, dar poți oricând să te „împieci”.
Deci, vei lupta! Acum ce?
Nu presupune că nu poți. Nu trebuie să fii centură neagră, nu ai nevoie de mușchii unui culturist. Da, tu - scund și de vârstă mijlocie - poți lupta și vei supraviețui. Voi intra în detalii în următoarele două capitole, dar iată câteva principii de bază de înțeles.
START

Trebuie să pătrunzi în zona intimă a inamicului pentru a face acest lucru. Trebuie să deții inițiativa și să muți „câmpul de luptă” la el. Treceți peste situație cu resentimentele dvs. și concentrați-vă pe deplin pe a lovi mai întâi.
Deveniți un „prădător”
Femeile trebuie să-și învingă teama de a lupta. Multe femei sunt mai rapide și mai sănătoase decât membrii de sex opus și au rezerve uriașe de forță și determinare.
DESPRE
RĂSPUNS
METOARE
T
68
Opțiuni
SURPRINDE
Cheia succesului este surpriza. Atacatorul tău ar trebui să fie ultimul care știe ce urmează să faci. Emite un țipăt înfiorător la începutul acțiunilor tale. Scuipa-ti in fata daca trebuie. Scoate-l de echilibru. Nu-i da șansa de a se împacheta în timp ce îi invadează spațiul intim și lovește.
PRIMUL CONTACT
Mai întâi loviți cu toată puterea, dar nu vă bazați pe o singură lovitură, continuați până când ești sigur că ești în siguranță.
RASPUNS
Există posibilitatea ca după primul contact să aibă loc un schimb de lovituri, mai ales dacă prima ta lovitură a fost ineficientă. Amintiți-vă că trebuie să se apere și să se retragă. Chiar dacă ești lovit, continuă-ți atacul, duce-l până la capăt.
O t d
E
T
FĂRĂ CONTACT
Aflați când să vă opriți. Opriți și evaluați situația. Dacă credeți că pericolul a trecut, părăsiți scena, dar dacă mai există șansa ca el să continue atacul, atacați din nou. Până nu sunteți în siguranță, nu trebuie să lăsați inamicul în pace. Totuși, pedeapsa criminalului nu este treaba ta, este treaba legii. Depinde de tine dacă părăsești acest loc sau rețineți atacatorul și chemați reprezentanții legii. Fă ce crezi de cuviință. Dar acționați în limitele legii și, mai presus de toate, asigurați-vă propria siguranță.
Aproximativ 90% din toată autoapărarea constă în a fi conștienți de posibilitatea violenței pentru a încerca să o evite. Restul de 10%, din păcate, depinde de o acțiune fizică sau de o luptă. Ține minte - luptele adevărate sunt urâte. De obicei nu durează mult, dar se pot întâmpla multe într-un timp relativ scurt. Evitați-i ca pe ciuma. Dar dacă trebuie să lupți pentru a te proteja pe tine, pe cei dragi sau pe proprietatea ta, luptă ca un tigru. Gândul că e timpul
RĂSPUNS\\
METOARE # #
Dacă ești atacat cu un cuțit, provocând lovituri înjunghiate, încearcă să iei lama pe o servietă sau o geantă
Opțiuni
69
zheniya pur și simplu nu ar trebui să pâlpâie în cap. Oferă-ți permisiunea de a învinge inamicul și a termina cu el.
LEGE

Nu veți fi în contradicție cu legea în cazul unei soluții verbale a problemei sau a zborului. Trebuie insa sa intelegi clar situatia din punct de vedere al legii, cand esti nevoit sa te aperi fizic. Este necesar să vă familiarizați cu legile din locul de reședință permanentă (țara, județul, stat etc.), iar dacă călătoriți mult, atunci locurile pe care le vizitați.
Fără a intra în punctele mai fine ale terminologiei juridice, ideea generală de autoapărare este aceeași în toate țările, ajustată pentru legalitatea deținerii și purtării de arme. În general, legea stabilește că fiecare persoană are dreptul de a se apăra împotriva atacurilor și, după cum consideră necesar, de a acționa în apărarea altora, cu condiția să nu se recurgă la mai multă acțiune (violență) decât poate fi considerat rezonabil pentru a respinge un atac. . Un astfel de act (violență) nu ar fi considerat o infracțiune de drept comun. La fel, o persoană care crede că va fi inevitabil atacată acum nu trebuie să aștepte să înceapă atacul pentru a lua măsuri de autoapărare. Dacă circumstanțele sunt atât de grave pe cât se crede, o grevă preventivă poate fi justificată.
Sună destul de simplu, dar cine definește „acțiunea rezonabilă”? Este vorba despre cuvântul rezonabil. Rezonabil pentru cine? Pentru dumneavoastră? Pentru atacatorul pe tine? Pentru lege? Întrebarea este deschisă interpretării. Veți ști doar părerea dvs. despre pericol. O acțiune rezonabilă poate fi împingerea inamicul deoparte și apoi fugirea și luarea lui viața, astfel încât să nu vă ia viața. Nimeni nu vă va spune asta, nici măcar legea.
Sunteți singurul responsabil pentru corectitudinea acțiunilor dvs.
DESPRE
Dacă ai un câine, lasă-l liber să se plimbe prin casă noaptea.
RĂSPUNS
METOARE
70
Opțiuni
Să privim lucrurile pozitiv. Legea este clară. Ai dreptul la autoapărare. Aveți dreptul de a întreprinde orice acțiune pe care o considerați rezonabilă în circumstanțe. Dacă credeți că vă aflați în pericol imediat, atunci o lovitură preventivă nu este ilegală. Așa că faceți tot ce credeți că este corect pentru a vă asigura siguranța și justificați-o mai târziu. Totuși, dacă la fața locului apar forțele de ordine, păstrează-ți calmul, arată-le respect și fă ceea ce îți spun. Încercați să nu le complicați munca - este deja extrem de dificil pentru ei. Gândiți-vă foarte bine la ceea ce spuneți, deoarece poate fi folosit ulterior ca dovadă. De asemenea, rețineți că în ochii unui reprezentant al legii, la început s-ar putea să arăți ca partea greșită. Nu intra in certuri si certuri si nu devii agresiv, chiar daca vezi ca ofiterul intelege gresit ce s-a intamplat. Fii politicos și cooperează. Așteptați momentul potrivit pentru a explica ce s-a întâmplat.
ARME IMPLICITE ȘI IMPROVIZATE
despre T
3
E T
Este o infracțiune penală în multe țări să porți o armă de orice fel în autoapărare. Există însă situații, mai ales dacă îți consideri viața în pericol, când poate fi necesară folosirea unei arme. De fapt, în anumite situații, folosirea armelor poate fi singura ta opțiune de supraviețuire, iar o armă improvizată sau un obiect improvizat folosit

ca obiect improvizat este singurul mijloc de a realiza acest lucru.
Aproape orice poți ține în mână poate fi folosit ca armă. Unele obiecte care de obicei nu sunt considerate arme sunt cel mai adesea la îndemână. Gândire rapidă, puțină imaginație - și aproape orice va face.
Nu aș recomanda să porți o armă. După cum am spus, armele, cuțitele, canistrele de gaz, șocurile electrice etc. sunt ilegale în majoritatea țărilor. Sunt șanse mari să ai probleme legale mult mai grave decât agresorul tău, deoarece te-ai apărat cu o armă ilegală. Există un argument bun că, dacă porți, de exemplu, un cuțit, atunci poate îl aveți pentru un atac,
RĂSPUNS
METOARE
Dacă pe stradă asistați la un incident precum o luptă sau o arestare, nu vă opriți să vă uitați și nu vă puneți în pericol
Opțiuni
71
Aproape orice poate fi folosit ca armă
nu doar pentru autoapărare. Același argument poate fi aplicat și altor obiecte folosite ca arme: un ciocan, o sticlă de bere, o rangă. Dacă le porți cu tine doar cu scopul de a le folosi ca armă sau de a răni o altă persoană, atunci comiți o infracțiune și legea este împotriva ta.
Legea definește în mod clar o armă ca fiind: orice obiect realizat sau adaptat pentru a răni sau incapacita o persoană, pentru a distruge sau a deteriora bunuri, sau destinat de către o persoană care o deține în posesia sa pentru o astfel de utilizare, fie de către ea însăși, fie de către o altă persoană.
Cu toate acestea, articolele de zi cu zi pot fi activate într-o situație de urgență pe care o considerați amenințătoare de viață.
Aflați ce aveți voie să transportați ca mijloc legal de autoapărare în locația dvs. Dacă răspunsul la o astfel de întrebare este „nimic”, atunci este posibil să fii într-o poziție foarte dezavantajoasă.
situație, pentru că, după cum știm cu toții, legea nu se aplică infractorilor, iar potențialul tău adversar poate fi înarmat. În aceste circumstanțe, poate fi necesar să vă înarmezi și tu și
DESPRE
Amintiți-vă că articolele de zi cu zi, cum ar fi pixurile și pieptenii, pot fi folosite pentru autoapărare.
RĂSPUNS
METOARE
Ti
Opțiuni
există multe articole de zi cu zi pe care le puteți justifica cu ușurință nevoia de a aplica legea. Imaginați-vă imaginea din sala de judecată: „Da, Onorată Instanță, clientul meu recunoaște că i-a provocat răni grave pe față domnului Jones, dar a fost atacat cu un cuțit și forțat să se apere cu un card de credit din plastic”. De ce parte crezi că va lua judecătorul? În ceea ce privește juriul (12 persoane), există o vorbă în forțele speciale britanice:
„Mai bine să fii judecat de doisprezece decât purtat de șase.”
Rezonabil, nu-i așa? Așa că nu purta cu tine arme evidente, dar fii conștient că ești înconjurat de obiecte care pot fi folosite ca arme dacă este necesar.
Iată câteva opțiuni pentru utilizarea armelor improvizate:
DESPRE
T
în mărul lui Adam

Loviți călcâiul pantofilor în bărbie
Loviți cu cotorul cărții
Clătiți dinții duri ai pieptenului-perie de pe față
Înfige ochelari în ochi
Tăiați-vă ochii cu marginea unui card de credit
T
RĂSPUNS\\
METOARE # #
Luați în considerare un fluier sau un alt tip de dispozitiv personal de alarmă cu dvs., mai ales când sunteți singuri.
Opțiuni
73
Loviți în față cu o grămadă de chei
Lovită în ochi cu un telefon mobil
Tăiați pe față cu o racletă de gheață
Pulverizați-vă fața cu lichid de curățare
Împingeți cu un mop sau o perie
Loviți sub nas cu un obiect mic și dur
Loviți ștecherul de firul electric ca un bip
Lovirea unei fotografii sau a unei imprimări înrămate
Respinge un atac cu un scaun
DESPRE
Loviți plexul solar cu un ziar gros rulat într-un tub
Agățați un cuier pentru a agăța gura sau nara atacatorului
Loviți în față cu o pungă
Când vă apropiați de mașina parcată, țineți cheile în mână în avans
RĂSPUNS
METOARE
T
DINITATEA DUHULUI ȘI A CORPULUI
Destul de mult din ceea ce facem în viață necesită concentrare, combinând toate gândurile și acțiunile noastre pentru a atinge un singur scop atât în muncă, cât și în joacă. O parte din capacitatea noastră de concentrare este subconștientă, astfel încât atunci când o faci, mintea ta conștientă să nu observe. Un exemplu clasic este mersul normal, în care pui alternativ un picior în fața celuilalt. La fiecare pas, când piciorul din față este pe cale să atingă solul, există un moment în care corpul tău este complet dezechilibrat și dacă capacitatea ta subconștientă de a combina acțiunile organelor corpului nu a contracara această poziție, atunci ai cădea. Dacă scoateți brusc pământul de sub acest picior, atunci ar fi același lucru cu a păși de pe marginea unei stânci. Capacitatea ta subconștientă de a se concentra previne căderea.
Cu toții suntem concentrați constant pe ceva. Într-o formă mai evidentă, concentrarea conștientă se manifestă în starea psihologică în competițiile sportive, când sportivii își concentrează toate forțele spirituale și fizice într-o singură direcție. Dorința de a câștiga este una dintre trăsăturile psihologice fundamentale ale tuturor dintre noi și nu este mai puțin importantă, dacă nu mai importantă decât priceperea sau îndemânarea. Fără atitudinea psihologică corectă și unitatea completă a spiritului și a corpului, nicio abilitate nu va ajuta. Urmărește sportivii de la Jocurile Olimpice. Sunt cei mai buni din lume și poți simți singur intensitatea concentrării lor. De exemplu, observați cum un halterofil obișnuit merge înainte și înapoi în fața mrenei. Greutatea este cel mai mare dușman al lui. Îl urăște și

nu se va lăsa învins. Se uită fix la bar, țipând și înjurând. Pinteni antrenor
W N F
Nu așezați portofelul sau poșeta deasupra pungii de cumpărături, unde poate fi văzută de alții
T
E

îl lovește în obraji și umeri, încercând să sporească la maximum agresivitatea, pentru ca în momentul în care prinde gâtul de oțel cu mâinile, toate forțele sale fizice și spirituale să se unească și să se concentreze astfel încât să rămână doar două în întreaga lume: el însuși și greutate . A dezvoltat voința de a câștiga, voința de a ridica această greutate deasupra capului, într-un triumf al gloriei.
Voința ta de a câștiga – mai precis, de a supraviețui – este cea care îți va permite să te aperi cu succes, nu mușchii sau abilitățile tale. S-ar putea să fii cel mai informat specialist în autoapărare din lume, dar fără atitudinea mentală potrivită, voința de a câștiga și capacitatea de a te concentra și de a combina toate eforturile, cu siguranță vei pierde.
►►
Doar determinarea și voința de a câștiga fac un campion.
Un anumit nivel de abilitate este întotdeauna necesar, dar toți câștigătorii sunt aceiași în capacitatea lor de a se concentra spre un singur scop, cu excluderea tuturor celor străini. Nu ignora elementul psihologic al autoapărării, siguranța ta personală este treaba ta, iar atunci când trebuie să rezolvi situația, trebuie să te simți 200% sigur că vei câștiga și vei asigura propria siguranță.
Φ H M
E
FORTA
Există două tipuri de putere - externă și internă. Puterea noastră exterioară este destul de evidentă. Cu toții trebuie să avem grijă de forma noastră fizică și de dezvoltarea musculară într-o măsură sau alta și depinde doar de tine în ce formă fizică te afli. Dar această carte nu este un ghid pentru diete, aerobic sau culturism!   h.
Condiția fizică și forța nu se îmbunătățesc odată cu vârsta. Ele depind și de datele naturale, de trăsăturile fizice moștenite care te-au înzestrat cu putere sau slăbiciune și, bineînțeles, de vârstă și sex. Deși ne putem îmbunătăți condiția fizică, cei mai mulți dintre noi suntem ceea ce suntem deja și nu prea vom deveni diferiți. Dacă ești pasionat de sport și întreținere
T
RĂSPUNS
METOARE
Când este oprit la un semafor, nu decuplați treapta de viteză pentru a fi gata să plecați rapid în orice moment, dacă este necesar

formă fizică, este grozav. Dacă pur și simplu nu ești interesat să-ți dezvolți forța exterioară, trebuie totuși să te orientezi către forța interioară, deoarece această parte a caracterului tău este crucială în ceea ce privește autoapărarea.
Dezvoltarea mușchilor și a abilităților în artele marțiale nu este la fel de importantă ca dezvoltarea forței.

Într-o confruntare fizică, cei mai mari dușmani ai tăi sunt stresul și frica, nu atacatorul. Atacul începe din punct de vedere psihologic cu mult înainte de începerea atacului fizic, iar stresul enorm al atacului poate fi atât de debilitant mental încât persoana este
capabil să se miște.
Atacul psihologic
Și în acest caz, nu există nicio diferență între bicepșii cu o circumferință de 20 și cu o circumferință de 45 cm.
Oamenii aflați sub stres extrem pot deveni temporar surzi, își pot pierde simțul timpului, nu mai distinge culorile, pot avea un câmp vizual redus și pot perturba coordonarea abilităților motorii fine. De fapt, toate funcțiile pot fi încălcate. Probabil că ai auzit povestea cuiva despre cum, în timpul unui incident cu el, a văzut totul ca și cum ar fi încetinit? Aceasta este o manifestare tipică a percepției afectate sub influența celei mai puternice tensiuni. Înțelegerea și conștientizarea a ceea ce ți se întâmplă este cheia pentru a acționa corespunzător.
W N F
Când vă întoarceți acasă, țineți întotdeauna cheia în mână gata de utilizare.
E
RĂSPUNS
METOARE
78
unitate a minții și a trupului
MOTIVAȚIE SUB STRESS
Am observat deja că stresul poate fi cel mai mare dușman al tău - dacă îl lași. În primul rând, să nu ne prefacem că nu te vei stresa, pentru că cu siguranță o vei face. Dar amintiți-vă - acționați în conformitate cu principiile sistemului ANSWER și ați realizat deja pericolul și tipul de amenințare - ați evaluat situația. Acum scopul tău principal este să concentrezi toate forțele spirituale și fizice. Înainte de a continua, pune-ți câteva întrebări simple:
Vreau să las această persoană să jefuiască, să violeze, să bată, să mutileze, să mă orbească sau să mă omoare?
Consider că este acceptabil să permit acestei persoane să-mi ia proprietatea sau chiar mai mult - capacitatea mea de a lucra sau de a-mi petrece timpul liber și, prin urmare, să nu-mi mai pot întreține familia sau să trăiesc și să mă bucur de ea la maxim pentru restul? de viata mea?
Despre T
Sper că atunci când ai răspuns „NU”, acoperișul abia s-a ridicat!
NU! Nu-mi vei rupe viața!
NU! Nu voi fi victima ta!
NU! Nu voi muri azi!
Te simți supărat? Te simți motivat?
Amenda! Așa ar trebui să fie!
Acești oameni nu au dreptul să respire același aer ca și tine, nu ca să nu mai vorbim de torturarea ta. Uniți mental toate lucrurile care fac ca viața să merite trăită. Fă-l personal: acestea sunt lucrurile tale, aceștia sunt copiii tăi, aceasta este viața ta!
V
Arată-ți furia - enervează-te!
Este uimitor cât de repede dispare stresul atunci când ai
T
RĂSPUNS

METOARE
Găsirea unei căi de evacuare într-o clădire necunoscută ar trebui să fie un obicei.

motivația crește. Resentimentele și hotărârea ta de a nu deveni o victimă vor provoca o adrenalină, iar asta te va transforma într-un războinic cu atitudine mentală: „Nu voi muri astăzi, oricât de mare ar fi adversarul meu. Voi rezolva această situație în favoarea mea.”
Fluxul de adrenalină
Glandele suprarenale sunt ca niște cupe mici situate deasupra rinichilor. Când ești stresat, furios sau speriat, aceste glande eliberează un amestec de hormoni naturali în corpul tău. Acești hormoni vă ajută să faceți față situațiilor de urgență. Tensiunea arterială crește, pulsul se accelerează, iar glicemia crește brusc. Splina ta se contractă și eliberează sânge de rezervă în organism. Glandele suprarenale stimulează, de asemenea, conversia proteinelor în carbohidrați, crescând astfel energia și reglează nivelurile de potasiu și sodiu, care cresc senzația de agresivitate, ceea ce la rândul său crește pragul durerii.
Totul sună puțin științific, dar până la urmă, când te simți stresat sau speriat, este din cauza chimicalelor care intră în corpul tău, iar acele substanțe chimice sunt aliații tăi.
FRICA ESTE PRIETENUL TĂU
Frica poate paraliza complet. Frica este o stare emoțională complet naturală, la fel ca furia sau tristețea. Fără ea, ne-am găsi constant în situații extrem de periculoase și, ca urmare, probabil că nu am trăi foarte mult. Oricine spune că nu se teme de nimic este fie un mincinos de-a dreptul, fie pur și simplu excepțional de prost. Majoritatea dintre noi avem o atitudine negativă față de frică, iar dacă frica nu este înțeleasă și gestionată, aceasta poate fi distructivă.
Despre T
Dacă permiteți fricii să preia, aceasta vă va controla acțiunile. Atacatorul contează pe teama ta de el pentru a provoca confuzie și panică și, prin urmare, va reduce eficacitatea oportunității.
Evitați să vă parcați vehiculul în apropierea desișurilor și tufișurilor unde se poate ascunde un atacator.
E
RĂSPUNS
METOARE

Autorul și frica lui
nyh răspunsuri. Frica este o emoție care îi poate face pe unii dintre noi să acționeze mai violent decât am face în mod normal și care poate duce la consecințe nefericite. Cu toții avem fricile noastre, multe dintre ele iraționale, și totuși foarte, foarte reale pentru cei care le experimentează: de exemplu, frica de șerpi, de păianjeni, de stomatolog etc. Ceea ce pare stupid unuia, altuia problemă reală. Desigur, frica de șerpi te ține departe de ei, ceea ce probabil nu este rău pentru tine. Cu toate acestea, la întâlnirea cu un șarpe sau, în cazul nostru, cu o situație potențial periculoasă sau conflictuală, este necesar să înțelegem că sentimentul general de frică, pe
de fapt, o emoție pozitivă. Trebuie să încercăm să acceptăm frica și să realizăm că sentimentele pe care le trăiești atât din punct de vedere psihologic, cât și fizic îți sunt prietenii și te vor ajuta.

eu:
►►
Frica activează mecanismul de supraviețuire în noi toți.
Despre T
V
Când ești speriat, glandele suprarenale injectează în sânge chiar amestecul de hormoni care declanșează energie și putere. Mușchii se încordează pentru a evita atacul, ritmul respirator crește dramatic pentru a crește aportul de oxigen al corpului, ritmul cardiac crește pentru a pompa mai mult sânge în mușchi și izbucni într-o transpirație rece care îți răcește corpul, dar încălzește. mușchii tăi, pregătindu-i pentru un atac. Așa că atunci când te simți nasol și gata să renunți, corpul tău îți spune: „Hai, sunt gata să lupt!” Profită la maximum de ceea ce ți-a dat natura. Frica este prietena ta. Trebuie să te bucuri de adrenalină care îți umple corpul. Concentrează-te, unește și coordonează-ți toate forțele.
Inspirați cu forță pe nas și expirați cât de lent puteți.
T
RĂSPUNS
METOARE
Evitați vizitele individuale la unități de servicii la domiciliu neocupate, cum ar fi spălătoriile, noaptea
unitate a minții și a trupului
fir prin gură. Repetați acest exercițiu dacă aveți timp. Nu-ți spun să lupți, corpul tău este cel care îți spune că, dacă nu poți fugi, atunci este capabil să lupte ca niciodată. O simți fizic: simțurile tale devin mai acute și poți auzi bătăile inimii tale. Nimic din toate acestea nu te face să te simți mai bine în acel moment, dar este un factor major în supraviețuirea ta. Nu te lăsa păcălit de faptul că te simți rău, că te simți anxios, că îți este gura uscată, că s-ar putea să începi să tremure, ca vocea să-ți tremure și să devină ascuțită, pentru că aceasta este o reacție firească a corpului la situație. Trebuie să treci peste asta, să treci peste asta. Ține minte: ceea ce simți este rezultatul acțiunii substanțelor chimice produse de corpul tău. Da, ți-e frică, dar e bine să fii speriat. Încercați doar să puneți lucrurile în perspectivă. Deși a devenit deja un tipar, este totuși adevărat că singurul lucru de care să-ți fie frică este frica însăși, dacă o consideri negativă. Opusul acestui lucru este doar cazul nostru, iar frica este o emoție pozitivă atunci când înțelegi ce ți se întâmplă. După cum am spus, frica este prietenul tău.
MINTEA CA ARMA
Dintre toate armele pe care le aveți la dispoziție - brațe, picioare, coate, genunchi, plus tot felul de obiecte improvizate precum scaune, cărți, sticle, bețe etc. - cea mai puternică armă din arsenalul tău este, de fapt, între urechi.
►►
Mintea ta controlează corpul.
După cum am spus mai devreme, atacul psihologic te lovește cu mult înainte de contactul fizic și, prin urmare, primele tale acțiuni defensive vor fi psihologice. Conform credinței populare, credem că avem un creier situat în craniu. De fapt, avem de fapt trei creiere. Pe măsură ce progresam prin etapele dezvoltării noastre evolutive, s-a născut un nou creier, care a fost plasat deasupra celui vechi, iar în momentul în care creierul nostru cognitiv modern i-a luat locul, cele două creiere anterioare - creierul reptilelor și creierul creierul mamiferelor – a rămas adânc.

Încercați să rămâneți calm atunci când sunteți atacat de un tâlhar - amintiți-vă că este probabil la fel de nervos ca și dvs
RĂSPUNS
METOARE
82
unitate a minții și a trupului
să fie ascunse în adâncul minții noastre, dar totuși ei sunt aici. Evident, aceste două creiere nu au fost la fel de complexe ca creierul nostru modern, dar încă joacă un rol proeminent în viața noastră. Primul, și deci cel mai vechi, este creierul reptilian. Acesta este creierul care ne interesează în legătură cu sistemul ANSWER, deoarece acest creier încă controlează mecanismele de supraviețuire ale omului. Creierul mediu, sau creierul mamiferelor, este creierul care se găsește la toate mamiferele, în afară de oameni. Creierul reptilian este instinct pur, absență completă a gândurilor, exprimare a emoțiilor, frică - doar supraviețuire. Reptila face doar ceea ce trebuie să facă pentru a supraviețui și exact asta ar trebui să facem în autoapărare. Imaginați-vă un crocodil mare și bătrân întins la soare pe malul râului. Își dorește un singur lucru - ca nimeni să nu-l atingă sau să-l deranjeze și să poată trăi așa cum își dorește. Dar dacă te apropii prea mult
Despre T
Nu mă atinge
V
E
sau, și mai rău, deranjează-l - pur și simplu te va ucide. Nu se va opri nicio secundă să reflecteze asupra aspectelor morale sau juridice. Nu se va da înapoi și nu va fugi, așa cum pot face mamiferele. Nu, pur și simplu te va ucide și se va întoarce înapoi la locul lui în soare, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Deci avem încă acel instinct reptilian încorporat în cap, dar creierul nostru cognitiv modern este atât de dominant în psihicul nostru încât am uitat cum să folosim vechile instincte. Deci, ceea ce avem nevoie este să ne întoarcem la creierul nostru reptilian și să încercăm să „gândim” ca o reptilă atunci când este necesar. Animalele nu își planifică
T
RĂSPUNS
METOARE
1
l
Păstrați pungile și gențile de cumpărături pe podea. mașini, nu pe scaunul din față, deci nu sunt o invitație la un jaf „spărgeți geamul și apucați”
unitate a minții și a trupului
83
auto-aparare; aligatorul, întins pe nisip, nu ia în considerare acțiunile sale în cazul în care cineva îl atacă. Dar dacă ești suficient de prost încât să-i invadezi zona intimă, el va lovi instinctiv o lovitură preventivă. Îți amintește de ceva? Din păcate, încă trebuie să ne gândim ce să facem dacă cineva ne atacă, dar chiar și simpla realizare că îți păstrezi capacitatea de a acționa instinctiv este un pas în direcția corectă spre a-ți transforma în mod subconștient mintea într-o armă formidabilă.
CREIER În „modul repti”   Concentrează-ți mintea
lii. Într-o fundătură

În viață, chiar și cel mai slab, cel mai mic om, despre care nu te-ai gândi niciodată la așa ceva, se va putea apăra ca o fiară sălbatică. Și aici nu depinde în niciun caz de mărimea mușchilor, ci depinde în totalitate de creier!
Atitudinea ta psihologică față de autoprotecție poate fi atât de atotcuprinzătoare și de puternică încât nu trebuie să-ți permiți să cazi într-o stare mentală negativă. Cu alte cuvinte, nu se poate pre-accepta înfrângerea chiar înainte de a începe acțiunea. Mintea ta este cea mai puternică armă a ta; dar dacă îi permiți, el poate deveni cel mai mare dușman al tău. Gândurile tale ar trebui să-ți motiveze acțiunile. Nu lăsa frica să-ți întunece mintea. Frica nu este dușmanul tău. Toate gândurile negative trebuie aruncate din cap. Spune-ți într-un mod pozitiv și afirmativ: „Nu voi pierde”, „Nu va fi nici un eșec”, „Gândește-te doar, o să doară puțin - voi supraviețui, nu voi fi învins și cu siguranță nu voi da niciodată. sus, indiferent ce s-ar întâmpla.”
Vorbește cu acel crocodil bătrân care pândește undeva în adâncurile întunecate ale minții tale - nu te va dezamăgi. Voința ta de a supraviețui este cea mai importantă armă din arsenalul tău!
X n f
E
Nu aruncați plicuri sau alte hârtii cu numele și adresa dumneavoastră în pubele de pe stradă
RĂSPUNS
METOARE
T
unitate a minții și a trupului
DEVENI UN PRĂDATOR
Trebuie să iei atitudinea că nu vei fi niciodată, sub nicio circumstanță, o victimă. Dimpotrivă - într-o situație cu adevărat periculoasă, vei deveni efectiv un prădător, dar nu o pradă. A fi un prădător ți se poate părea oarecum neobișnuit, mai ales când vorbim despre autoapărare. Sarea constă în faptul că atitudinea ta ar trebui să fie ca a unei ființe superioare. Trebuie să fii pregătit din punct de vedere psihologic, fără nicio umbră de îndoială, să folosești orice metode considerați necesare pentru a rezolva situația. Gândește-te la tine ca la o verigă mai înaltă a lanțului alimentar al comunității biologice decât această mizerie care încearcă să-ți invadeze viața și să te transforme în pradă. După cum am spus mai devreme, dacă aveți doar două opțiuni reale într-o situație potențial periculoasă: luptă sau fugi, atunci fugi imediat sau angajează-te imediat într-o luptă. Dacă fugi, atunci fugi ca un ghepard, iar dacă trebuie să lupți, atunci luptă ca un tigru - ca un prădător.
Ce au în comun toți prădătorii? Ei atacă, nu apără. Sunt agresori, iar asta va deveni pentru cel care te ataca, cel mai urat cosmar al lui. Dacă și-ar fi imaginat măcar o secundă că te vei apăra cu succes, cel mai probabil nici nu s-ar gândi să te atace.
►►
Trebuie să-ți permiti să-l ataci.
Atacă primul și ultimul. Atunci tu vei fi liderul. Invadarea spațiului său intim și atacul lui doar pentru că s-a gândit să te aleagă ca victimă a lui îl face din el o victimă, iar tu un prădător. Trebuie să-ți lansezi atacul preventiv la primul semn al atacului său iminent. A fi primul aici este cheia. Treceți imediat la Predator State. Lansați un atac cu o combinație rapidă și puternică de lovituri. Fără milă pentru cel care acum este victima ta. Prădătorul știe că va câștiga, deja în avans, chiar înainte de a începe atacul.

Cunoașterea este putere, iar puterea ta vine din știința că nu poți fi învins.
RĂSPUNS
METOARE
Nu vă lăsați intimidați de apelurile telefonice neplăcute sau nepoliticoase. Țineți un fluier puternic lângă telefon și nu vă fie teamă să-l folosiți!

copil. Și de fapt - nu poți fi învins, pentru că nu vei oferi atacatorului nici cea mai mică șansă de a te învinge. El este un terorist, tu ești un „soldat al forțelor speciale".
Acțiunea bate întotdeauna reacția fără excepție, așa că atacul a fost și va fi întotdeauna cel mai bun mod de apărare. Vă rog să nu înțelegeți greșit, nu încerc să vă fac un bandit ca genii pe care nu ne-am dori să-i întâlnim, dar vorbim de supraviețuire și trebuie să vă amintiți că nu avem de-a face cu drăguți, chibzuiți, oameni rezonabili. În aceste condiții și conform definiției din dicționar a preemptivei ca „distrugerea efectivă a inamicului sau a arma lui înainte de a putea fi folosită împotriva ta", ce ar putea fi greșit în a preveni această acțiune ostilă dacă este îndreptată împotriva ta? Vedeți cât de izbitor la început pare acceptabil și deloc rea! Ascultă-ți vocea interioară. Dacă simți tensiunea situației, ești sigur că ești în pericol, dar nu ești sigur în ce moment va începe atacul.
Deși suntem convinși că va începe, luați inițiativa în propriile mâini. Deveniți un prădător. Anticipează pericolul și pune capăt în orice fel, indiferent cum trebuie să o faci.
Despre T
V
Țineți întotdeauna ușile mașinii încuiate și nu coborâți geamurile geamurilor astfel încât un intrus să poată pune mâna prin geam
E
RĂSPUNS
METOARE

DESCRIEREA ATACATORULUI
Puteți, dacă este necesar, să descrieți atacatorul forțelor de ordine? Trebuie să-ți creezi în mintea ta o imagine exactă a ceea ce s-a întâmplat și o descriere concisă a acelei persoane.
►►
Este mai important să ne amintim semnele atacatorului decât hainele sale.
O atenție deosebită trebuie acordată acelor semne care nu se pot schimba - cum ar fi cicatrici, tatuaje, comportament etc.
Cu puțină practică, poți exersa descriind o persoană cu acuratețe după ce ai văzut-o doar pentru câteva secunde. Încercați acest mic exercițiu: data viitoare când sunteți la coada unui medic sau în transportul public, uitați-vă la cineva câteva secunde și priviți în altă parte. Închideți ochii și enumerați semnele pe care le puteți aminti. Poate părea banal la momentul respectiv, dar amintiți-vă că la un moment dat este posibil să trebuiască să răspundeți la întrebări specifice. S-ar putea să fii șocat sau chiar rănit și ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să răspunzi la întrebări, dar trebuie să te concentrezi să fii cât mai exact posibil pentru a ajuta forțele de

ordine. Trebuie să prindă vinovatul! Ai ieșit atât de bine, dar următoarea lui victimă s-ar putea să nu fie atât de norocoasă.
Despre
Bine
Diagrama de pe pagina următoare arată cum toate caracteristicile și semnele vizibile ale unei persoane pot fi clasificate în mod logic. Aruncă o privire la diagramă și mișcă-te sistematic în jos din cap până în picioare. Nu-ți face griji, nu-ți vei aminti totul. Cu toate acestea, sistemul de mișcare logică de sus în jos vă va ajuta să vă dezvoltați propria formulă pentru a vă aminti semnele acesteia. Desigur, acest lucru nu se aplică doar autoapărării sau descrierii cine ar putea să vă atace; aceeași formulă se aplică atunci când sunteți martor la un incident și vi se poate cere să descrieți participanții pentru aplicarea legii.
T
RĂSPUNS
METOARE
Nu luați de la sine înțeles că bărbatul în uniformă reprezintă de fapt acest serviciu - verificați întotdeauna cu angajatorul său
unitate a minții și a trupului
87
DESCRIEREA ATACATORULUI
ÎNĂLŢIME
foarte înalt, înalt, înălțime medie, scund, foarte scund
Urechile
mare, mic, proeminent, lobi mici, lobi mari, cercei, auricul deformat
față
rotund, pătrat, oval, alungit, lat, îngust
CICATRICE
brațe, picioare, mâini, încheieturi, gât, piept, spate, urme de arsuri etc.
PIELE DE PE FATA
culoare, cosuri, cicatrici, semne de nastere, alunite, negi, limpezi sau cu urme, pistrui
TIP DE CORP
masiv, subțire, îndesat, atletic, gras, plin
TATUAJ
mâini, brațe, umeri, desene și modele, imagini, nume, cuvinte, inițiale
DECORATII
inele, brățări, bijuterii pentru gât, insigne, monograme și inițiale
PÂNZĂ
culoare, îmbrăcăminte, îngrijit / neglijent, inscripții, embleme, petice, defecte, nasturi lipsă, petice, mănuși, uniforme, haine de lucru
ACCESORII
era ceva în mâini - o geantă, arme, chei de la mașină?
PANTOFII
culoare, pantofi, cizme, adidași, sandale, tocuri înalte, model neobișnuit, dimensiune mică sau mare
păr
culoare, lung, scurt, creț, drept, curat, grăsime, subțiere, dens, chel, perucă, creț, mustață, barbă, perciune
Srâncenele
dens, rar, absent, convergent
OCHI
culoare, ochelari, strabism, ochi artificial, proeminent

NAS
mic, mare, acvilin, cartof, spart, agatat, roman
DINTII
lipsă, aurie, spartă, artificială, mare, neuniformă, proeminentă, galbenă, malocluzie
VOCE
zgomotos, liniștit, furios, accent, tulburări de vorbire, bâlbâială, bâlbâială, bâlbâială, folosirea constantă a anumitor cuvinte, cuvinte neobișnuite, vorbire educată sau needucată
Defecte
defecte de siluetă, cocoașă, amputații, picior bot
PODEA
Masculin Feminin
VÂRSTĂ
uneori greu de apreciat
MERS
pas mare, pas tocat, șchiopătură, legănare la mers
DIRECȚIA ÎNGRIJIRII
în ce direcție te-ai ascuns
intrus
FIM
E
T

89
gaa. nV
T
E P M I N A T I A
Pe prima pagină a copertei, am inclus cuvintele „Gândește în siguranță, acționează în siguranță, trăiește în siguranță” în conformitate cu principiile de autoprotecție ale ANSWER. A trăi în siguranță sau a „supraviețui” este scopul principal. De fapt, într-o luptă adevărată, nimeni nu câștigă - doar supraviețuiești. A câștiga sau a pierde este doar o chestiune de stima de sine, așa că a termina - a pune capăt unei situații periculoase - înseamnă a alege o cale de ieșire din ea care îți permite să supraviețuiești și, așa cum am spus de multe ori în această carte, asta poate însemna ceva la fel de simplu. ca fugind.. Prin urmare, pentru numele lui Dumnezeu, lăsați cuvântul „încetare” să nu provoace în mintea voastră imaginea lui Arnold Schwarzenegger, distrugând pe toată lumea și tot ce se află în calea lui. Dacă ești sigur că cineva este gata să-ți provoace vătămări corporale grave, atunci fugi. Aleargă cât de repede pot picioarele tale și lasă eroismul eroilor ca Arnie!
Cu toate acestea, încetarea poate însemna și folosirea unui dialog prietenos sau în glumă. Uneori, vorbitul poate ajuta. Prudența, diplomația, tactul și puțină psihologie pot face multe. Toate aceste lucruri pot funcționa - și pot funcționa - în circumstanțe potrivite, dar depinde de tine să decizi ce să faci într-o anumită situație.
După cum știm cu toții, orice se poate întâmpla, iar dacă nu poți fugi imediat sau nu poți încheia cu o conversație în timp ce lucrurile sunt în plină desfășurare, vei fi forțat să faci față situației într-o formă de acțiune fizică. Această secțiune este despre luptă - „ultima soluție”. Am acoperit toate celelalte opțiuni ale noastre în capitolele anterioare, așa că închiderea în acest caz înseamnă că veți fi forțat să luptați. Nu ai vrut, și de fapt
60 N O

Purtați o lanternă suficient de puternică pentru a lumina locurile întunecate atunci când este necesar

ki ai făcut tot ce ai stat în putere pentru a evita lupta, dar fără rezultat. Este timpul să-ți scoți toate gândurile inutile din cap. Dacă te doare? Dacă pierd?
Ești pregătit pe roșu. Preiei imediat controlul asupra situației!
Fii primul!
►►
►►
despre T
Deoarece acțiunea bate întotdeauna reacția, trebuie să ataci mai întâi. „Dar aceasta nu mai este autoapărare”, te aud exclamând. Prostii! Nu ai de-a face cu oameni drăguți, nobili și rezonabili. Amintește-ți că acum trebuie să devii un prădător. Trebuie să mutați lupta pe teritoriul său, cu alte cuvinte - pentru a preveni acțiunile sale. Dacă ai evaluat toate semnele și crezi cu sinceritate că bipedul din fața ta este pe cale să atace, acordă-ți permisiunea de a lua inițiativa în propriile mâini. De ce ar trebui să-i oferi onoarea de a lupta în condițiile lui? De ce ar trebui să începi o luptă lăsându-l să se pregătească pentru ea? Preia controlul asupra situației înainte de a fi prea târziu.
Sun Tzu (Arta Războiului) spune: „Apogeul strategiei este să ataci strategia adversarului”.
În termeni simpli, lovește-l înainte să te lovească! Rămân cu două opțiuni: fugi imediat sau lupta imediat, iar dacă din orice motiv nu poți fugi, atunci lupta. Și fă-o imediat, fă-o mai întâi și fă-o din greu! Nu sunt reguli. Nu există noblețe sportivă în autoapărare, mai ales când ai de-a face cu intruși periculoși. Deveniți un prădător luând inițiativa și atacând inamicul. Problema se va rezolva mult mai devreme. Invadarea zonei intime a inamicului și o strângere de fier pe gâtul lui vă va oferi un avantaj.
Stăpânește situația, devine un prădător.
Totuși, nu fii prea încrezător. Fii mereu conștient de faptul că atacatorul care atacă este un luptător mult mai experimentat decât tine, dar strategia ta este să nu-i dai nicio șansă.
Dacă sunteți urmărit sau urmărit, nu mergeți acasă decât dacă sunteți sigur că acolo vă așteaptă ajutor.

pentru a o demonstra. Blocați-i acțiunile și nu lăsa nici măcar atacul să înceapă. Trebuie să lansați propriul atac preventiv la primul semn al unui atac iminent.
Atacul mai întâi nu este doar important, ci este esențial!
Dacă devii obiectul agresiunii sau iritației cuiva într-un loc public, cum ar fi un pub sau o cafenea, nu sta acolo și nu rezolvi lucrurile, doar pleacă
Despre t in
E
RĂSPUNS
METOARE
T

NU CA ALTE CĂRȚI

Până acum, ți-ai dat seama că ANSWER nu este ca orice altă carte de autoapărare pe care poate ai citit-o. În primul rând, nu veți găsi aici fotografii pas cu pas și tutoriale de autoapărare despre atacuri predefinite precum cel de mai jos:
Ce să faci dacă ești prins de gât din față:
Atacatorul încearcă să te sufoce cu ambele mâini din față.
Loviți atacatorul în față cu palma sau cu pumnul pentru a-i distra atenția.
Prinde-i mânecile sub coate, împinge-i cotul drept în sus și, în același timp, trage-i cotul stâng în jos și înainte
Despre t in
E
Fă un pas cu piciorul drept, astfel încât să pui piciorul drept în fața piciorului său drept
Îndoaie genunchii și apoi îndreaptă rapid picioarele și trage-ți adversarul cu putere, aruncându-l peste coapsa dreaptă
Cu o mișcare ascuțită, ridică-i brațul drept și ia-i cotul drept într-o rupere prin genunchi, în timp ce îl lovești în față
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă cineva încearcă să pătrundă în mașina ta în timp ce stai la un semafor, pleacă claxonând și clipind farurile, chiar și la un semafor roșu
rezilierea
93
Tehnica defensivă bună sau prostii? În general, nu este nimic în neregulă cu asta. Aceasta este o mișcare Jiu-Jitsu foarte bună și poate ajuta - dacă ați avut timp să o învățați și să o exersați! Mișcările de arte marțiale ca aceasta necesită un nivel ridicat de abilități care vine doar cu ani de practică. Eficacitatea lor se bazează pe coordonarea motorie completă, echilibrul, abilitățile motorii precise și memoria musculară. Nu vor lucra pe strada ta! Nu poți învăța tehnici de autoapărare ca asta din cărți. Deși o serie de fotografii demonstrează o tehnică absolut eficientă, dar - indiferent de calitatea fotografiei, oricât de detaliate ar fi explicațiile mișcărilor - nu va putea niciodată să transmită realismul atacului în viață.
Când te antrenezi cu un prieten sau cu un partener, știi că nu te vor sufoca cu adevărat, așa că învățarea mișcărilor este ca și cum ai învăța să dansezi - înveți mișcările cu o persoană care are aceleași idei. Poți chiar să elaborezi o mișcare, astfel încât să o faci perfect, și asta este ideea - este doar o performanță, nu viața reală!
Încercarea de a învăța trucuri din cărți este o pierdere de timp. Cursurile de la secțiunea de arte marțiale sunt grozave, dar de cele mai multe ori vei fi ocupat să înveți lucruri care au puțin de-a face cu situațiile de stradă. Când exersezi mișcările, știi exact când va începe atacul, cât de greu va fi și că partenerul tău va acționa conform acțiunilor tale pentru a nu fi rănit. Știi că te vei opri la timp sau vei rata intenționat pentru a nu-ți răni prietenul. Aceasta nu este viața și nu va fi niciodată.
În viața reală, un atac va arăta și se va simți complet diferit. Va fi mai rapid, mai greu și mai violent. Acolo, sistemul tău nervos este supus unui atac psihologic masiv, iar atacul în sine poate fi însoțit de abuz verbal. Atacatorul îți poate scuipa în față, poți să-i simți respirația și să-i simți unghiile înfipte în corp. Acest intrus este aici în fața ta și încearcă să te sugrume până la moarte, într-adevăr.

Și crezi sincer că vei avea timp să-ți amintești sute de trucuri despre care ai citit undeva
Despre t în i:
Fiți extrem de atenți când utilizați bancomate deschise 24 de ore pe zi. Evitați să faceți acest lucru noaptea, mai ales singur
T
94
rezilierea
sau vi s-a arătat într-o secțiune, selectați-o pe cea potrivită și aplicați-o eficient cu suficientă viteză și precizie? Nu te gândi. Auto-amăgire că poți învăța tehnici dintr-o carte, precum și să fii păcălit de instructorii de arte marțiale că poți învăța cea mai dificilă tehnică clasică pentru un
Rapid, simplu și eficient
ru ore într-o seară de joi și îți va salva viața într-o zi este o prostie completă. Și prostii periculoase! Îți oferă un fals sentiment de siguranță. Amintește-ți că toată această coordonare, toate aceste abilități motorii automate nu înseamnă nimic atunci când nu te afli în mediul propice al sălii de antrenament. Acesta nu este prietenul tău; el intenţionează să fie
un prădător și tu ești prada lui. Nu contează cât de bine ți-ai învățat dansurile - nu te vor ajuta aici. De aceea nu vă voi arăta
fără trucuri complicate, pentru că lupta nu este câștigată
trucuri.
i ev n ®
Să ne întoarcem și să aruncăm o altă privire la imaginile acestei mișcări Jiu-Jitsu. Aruncă o privire la ele și pune-ți câteva întrebări simple. În primul rând, de ce naiba l-a lăsat să o prindă de gât? O persoană atât de hotărâtă să îți facă rău ar fi dat toate semnele de pericol cu mult înainte de un atac fizic. În plus, din moment ce a avut timp să-l ademenească în față pentru a face mișcarea de la început până la sfârșit, a avut timp să-l înjunghie în ochi și să fugă. Cine are nevoie de toate celelalte mișcări ale corpului? Ei bine, din moment ce nu-ți voi arăta tehnici de autoapărare, ce o să-ți arăt?
T
RĂSPUNS
METOARE
Folosiți toaletele publice numai atunci când este absolut necesar
rezilierea
95
INSTRUMENTE
După cum am spus, nu mișcările câștigă lupta. Cunoașterea și înțelegerea a ceea ce ți se întâmplă și de ce, înțelegerea și evaluarea corectă a situației, precum și capacitatea de a prelua controlul în propriile mâini - asta câștigă lupta. Iată ce te va ajuta să supraviețuiești.
Vă amintiți dulapul nostru cu instrumente cu sertare? Ceea ce avem nevoie este acolo undeva. Tot ce trebuie să faci este să găsești instrumentele potrivite sau o combinație a acestora, care să te ajute să duci la bun sfârșit treaba. Toate instrumentele sunt chiar sub nasul tău: cu unele îți va plăcea să lucrezi, altele nu, iar unele dintre ele s-ar putea să nu se potrivească deloc cu natura ta. Alege acele instrumente care crezi că vor fi eficiente în mâinile tale. Creați-vă propriul sistem de securitate personal. Numai tu știi cât de rapid, agresiv poți fi, dar în condiții de atac poți să te surprinzi. Doar tu vei ști ce este potrivit pentru tine într-o anumită situație.

Construiește o strategie de apărare de care poți fi sigur. De exemplu, nu veți încerca să bateți un cui cu o șurubelniță, nu-i așa? Aceeași logică se aplică și autoapărării, iar dacă alegeți instrumentul potrivit, acesta va duce treaba la bun sfârșit. Dacă adversarul are 190 cm înălțime, iar al tău 150 cm, atunci nu vei încerca să-l apuci de păr sau să-l lovești cu piciorul în maxilar - dar îi poți viza articulațiile gleznelor, genunchii sau vintre. Și amintiți-vă că, chiar dacă are șase picioare înălțime și urs, glezna lui nu este mai puternică decât a ta. Ar trebui să utilizați orice credeți că va funcționa în acest caz.
DESPRE
Esti ceea ce esti! Bine, nu ești construit ca Hercules și nu ai 27 de centuri negre - și ce? Poți să folosești ceea ce ai și să-ți folosești abilitățile naturale. Dacă nu crezi că ai măcar o abilitate, te înșeli foarte tare. Fiecare se poate proteja. Ține minte - tu și numai tu ești responsabil pentru siguranța ta și crede-mă: ești pe deplin la îndemâna acestei sarcini. Să ne uităm la ceva ce poți face chiar și tu.
staniu
E
Nu încărcați mașina noaptea în ajunul plecării, încărcați dimineața
T
96
rezilierea
Iată câteva întrebări la care să te gândești când îți construiești arsenalul:

- Ce abilitate este necesară pentru aceasta?
- Va fi eficient împotriva oricărui adversar, indiferent de puterea și mărimea acestuia?
- Pot face asta sub stres?
- Este ușor de reținut?
- Pot să o aplic eficient?

Tehnicile nu câștigă lupte – știi deja asta – ci concepte și strategii, în special cele bazate pe abilitățile și caracteristicile tale naturale. Una dintre cele mai eficiente și inovatoare teorii bazate pe acest principiu este SPEAR SYSTEM™.
SPEAR SYSTEM™
Despre t in
Principiul SPEAR exploatează capacitatea naturală a corpului de a se apăra prin mișcări involuntare. Acest principiu a fost dezvoltat de prietenul și colegul meu canadian Tony Blauer. A petrecut peste 20 de ani cercetând, studiind și perfecționându-și principiile de gestionare a conflictelor și de supraviețuire în luptă. Tony este, fără îndoială, unul dintre cei mai progresiști și experimentați instructori în utilizarea practică a artelor marțiale astăzi, iar abordarea sa psihologică a autoapărării s-a dovedit în repetate rânduri. El a predat principiile SPEAR SYSTEM™, Simularea de panică și urgență și teoria Stagger and Run pentru poliție, armată și unități de forțe speciale din întreaga lume. Lucrarea lui Tony se potrivește perfect în sistemul meu de RĂSPUNSURI și, din moment ce tactica și filosofia pe care le predicăm sunt aproape aceleași, el a acceptat să împărtășească unele dintre teoriile sale cititorilor acestei cărți. Îmi face plăcere să vă recomand să vizitați site-ul său www.tonyblauer.com pentru a vedea mai bine munca acestui remarcabil
eu:
persoană corporală.
T

RĂSPUNS\\
MI-MI AMINTESTE
Mergeți pe marginea străzii care este situată pe partea de trafic care se apropie. Deci nu vă veți putea apropia în liniște de vehicul
rezilierea
97
Deci, ce este SPEAR SYSTEM™? Toată viața noastră am fost învățați să evităm pericolul și, de fapt, evitarea oricărei amenințări este unul dintre instinctele de bază. Cu toate acestea, într-o situație reală de autoapărare, ar trebui să se îndrepte „din motive tactice” în direcția pericolului. Da, susținem să fugiți atunci când este posibil, dar, din păcate, există multe situații în care puteți fi atacat la distanță foarte apropiată, cum ar fi un atac surpriză, tentativă de viol la întâlnire, blocarea mașinii sau jaf violent când zborul este imposibil fără contact fizic. cu inamicul.
Pentru astfel de cazuri a fost creat SPEAR SYSTEM™. Amintiți-vă că, ca oameni obișnuiți, ne ferim de pericol, dar din punct de vedere tactic, singura modalitate de a-l pune capăt este să îl facem față! Asta înseamnă să te apropii de ea! Acest paradox creează un sentiment de nesiguranță în majoritatea oamenilor. De ce? Pentru că la locul de muncă există două atitudini conflictuale: să fugi Imediat și să înfrunți problema. Rezultatul este adesea ceea ce Tony numește „inerția emoțională”, în care incapacitatea unei persoane de a acționa mental se transformă într-o incapacitate de a acționa fizic. SPEAR SYSTEM™ este o metodă de autoapărare modificată genetic care ajută la activarea răspunsului nostru instinctiv la pericol sau atac. Folosește reacția înnăscută a sistemului nostru de autoapărare subconștient. Este complet reflex și se pornește automat, ca urmare - extrem de rapid.
Iată cum funcționează. Sistemul tău de susținere a vieții are un radar încorporat care detectează pericolul și încearcă instinctiv să te protejeze de atacuri. Intuiția și instinctele tale se combină pentru a crea un „răspuns de evaziune” care este menit să protejeze corpul și mai ales capul – ceea ce Tony numește „centrul de comandă” – de o lovitură bruscă. Această stare evazivă este cea care reglează de fapt armele naturale ale corpului tău - coate, antebrațe, unghii, palme și așa mai departe. Amintește-ți, când tresăriți, vă apărați sau vă sustrageți involuntar, mâinile tale se mișcă cu o viteză insondabilă. Ei bine, dacă poți folosi această viteză și această stare în avantajul tău, atunci te-ai pornit pe calea stăpânirii
VO H F
E
Dacă întâlnești un exhibiționist, nu râde sau batjocorește de el, doar ignoră-l și raportează-l la forțele de ordine cât mai curând posibil
RĂSPUNS
METOARE
T
rezilierea
tactici niya „se clătina și fugi”.
Anii de cercetare ai lui Tony arată că există trei tipuri de reacții involuntare la pericol. Indiferent cine ești sau cât de instruit ai fi, vei prezenta aceste trei tipuri de „evitare a pericolelor”:
- Atacarea de la distanță provoacă o mișcare de retur.
- Un atac la distanță apropiată din față provoacă mișcări de deviere și de închidere.
- Atacul lateral la distanță foarte apropiată provoacă mișcări de blocare și întoarcere.

Așadar, așa cum subliniază pe bună dreptate Tony, includerea unei reacții involuntare în arsenalul nostru de autoapărare este un lucru extrem de sensibil de făcut și iată de ce: indiferent dacă îți place sau nu, momentul atacului va declanșa o reacție involuntară în tine. Asta nu înseamnă că ești slab antrenat sau că ai o fire lașă. Dar asta înseamnă că ești treaz și creierul tău funcționează, iar sistemul tău natural de susținere a vieții - instinctul de autoconservare, dacă vrei - îți trimite un semnal. Acest răspuns este rezultatul unui stimul care îți lovește creierul prea repede sau, în cuvintele lui Tony, acel moment „Ow!”. Amintiți-vă de acel moment în care deschideți accidental ușa într-un moment în care cineva stă în spatele ei și este pe cale să apese butonul soneriei. Te înfiori involuntar! Da, te sperii! Te dai înapoi. În același timp, nu iei instantaneu o poziție de luptă, cum ar fi Bruce Lee sau Jackie Chan. Treci, și asta e bine. Este foarte important să înțelegeți ideea de a folosi un răspuns involuntar. Aceasta nu este o slăbiciune. Acesta este doar sprijin din partea sistemului dumneavoastră de autoconservare, ceea ce indică disponibilitatea acestuia de a acționa.
Bine, deci ce legătură are reacția ta naturală involuntară cu o suliță? Sistemul lui Tony este important pentru noi, deoarece se bazează pe un comportament natural, înnăscut. Ca simbol figurat, el folosește cuvântul „suliță” (suliță) – o armă care, parcă preventivă, este aruncată către inamic. Acest lucru este important pentru formarea motivației de a ataca atacatorul. Dar acest titlu are
RĂSPUNS
METOARE
Nu utilizați nivelul superior al transportului public cu două etaje atunci când călătoriți singur. Alegeți întotdeauna un loc de mai jos, unde vă puteți vedea oprirea în avans
rezilierea
99
altceva. SPEAR de Tony Blauer este de fapt un acronim pentru Spontaneous Protection Enabling Accelerate Response (Involuntary
Tony Blauer
reacția scutului, accelerând răspunsul). Va fi mai ușor de înțeles ce înseamnă exact acest lucru dacă citiți propriile cuvinte ale lui Tony: Cea mai mare parte a ceea ce artiștii marțiali demonstrează în ceea ce privește autoapărarea este nerealist. Când vorbim despre competiții, vorbim despre încredere, adică că ne pregăteam pentru asta. Aceste componente psihologice îți schimbă complet atitudinea. Într-o situație reală, există atât de mulți factori emoționali și psihologici încât suprasolicitarea psihologică poate anula toți anii de antrenament. Leacul pentru aceasta este să tratezi problema așa cum ar trebui să tratezi contracțiile reale, să faci ceea ce este realist din punct de vedere comportamental. Cu alte cuvinte, trebuie să analizezi în prealabil modul în care te vei mișca,
sa actioneze si sa gandeasca intr-o lupta reala si sa actioneze in conformitate cu acest model. Majoritatea se concentrează mai degrabă pe atac decât pe apărare. Alții
cuvinte, concentrați-vă pe ce vor face atacatorului și nu pe ce
ce le poate face. O astfel de ușoară schimbare a accentului este ceea ce distinge pre-
sistem ventilator, care mărește viteza de percepție și reduce timpul de reacție. Plec de la o premisă simplă: luptele adevărate nu sunt distractive, luptele adevărate sunt necinstite, iar luptele adevărate

sunt genul de confruntări în care din punct de vedere psihologic ne-am dori să fim într-un loc complet diferit.
Din punct de vedere comportamental, încercăm să ne îndepărtăm de pericol, dar singura modalitate practică de a opri amenințarea unui atac fizic la distanță apropiată este să ne îndreptăm spre el. Adevărate lupte au loc într-un spațiu de dimensiunea unei cabine telefonice. SPEAR este singurul sistem de autoapărare bazat pe behaviorism (psihologia comportamentală) care analizează și aplică reacții defensive sub formă de acțiuni involuntare. În momentul unui adevărat atac brusc în creier, există o întârziere între stimul (impact) și răspunsul la acesta, deși în realitate acesta nu este un răspuns, ci o reacție, o reacție involuntară. Acesta este un paradox
® n es
E
Nu împărtășiți informațiile dvs. personale cu colegii de călători în autobuze, trenuri etc.
RĂSPUNS
METOARE
T
100
rezilierea
despre t in
E
arte marțiale bazate pe ki. Când suntem de acord să luptăm, ne putem pregăti mental și acționa în consecință, dar când atacul este cu adevărat neașteptat, reacționăm mai degrabă decât răspundem, motiv pentru care cred că conceptul meu SPEAR se potrivește perfect cu sistemul ANSWER al lui Steve. Terminarea - sau, așa cum prefer să o numesc, tactica - este intrarea în SPEAR SYSTEM™.
De mai bine de douăzeci de ani, analizez cele mai frecvente reacții la un atac surpriză și, pe baza acestora, dezvolt exerciții cognitive pentru exersarea tehnicilor sau tacticilor de lupte. Practicarea acestei tactici va transforma răspunsul tău reflex natural în declanșatorul arsenalului tău de luptă corporală. Cu alte cuvinte, ajută la transformarea reacției reflexe într-o adevărată acțiune de protecție. Nu m-am gândit să creez un nou stil de luptă corp la corp, dar am creat o modalitate realistă și eficientă de a te pune într-o poziție în care poți folosi o anumită formă de artă marțială dacă ești în ea, sau contraatacă-ți atacatorul cu unele dintre tehnicile sugerate de Steve sau cu propriile tale moduri instinctive de luptă. Îmi place să le reamintesc oamenilor de la seminariile mele un lucru înțelept: „Astăzi există în lume mult mai mulți oameni complet neantrenați care s-au apărat cu succes folosind doar propria lor voință și indignare decât vor exista vreodată artiști marțiali antrenați care se pot apăra cu succes. când este atacat.” Tine minte asta. Ești un organism cu un mecanism de supraviețuire și poți lua lupta și câștiga cu ajutorul sistemului SPEAR și al formulei ANSWER.
După cum Steve nu se satură să repete în cartea sa, prădătorii caută pradă. Utilizați principiile RĂSPUNSULUI și nu ar trebui să aveți probleme. Dar violența este o realitate tristă asupra căreia nu putem închide ochii. Cu alte cuvinte, poți intra! O ceartă pe un loc de parcare se transformă într-un schimb de insulte și... bam! - Urmează o lovitură, și ce se întâmplă? Așa este – te înfiori, faci o mișcare involuntară! Aici, prin lovitură, mă refer la orice atac neașteptat, cum ar fi o strângere de corp, păr - orice. Nu știi unde și când va avea loc atacul, așa că încercarea de a te apăra fizic este adesea prea

lent. Motivul pentru care chiar și oamenii instruiți în astfel de cazuri nu au de obicei timp să reacționeze este că majoritatea tacticilor se bazează pe așteptarea unui anumit tip de atac fizic. Dacă atacul eșuează, atunci cel mai probabil nu se va întâmpla.
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă cineva te-a sunat acasă și a „greșit” un număr, nu-l suna pe al tău - întreabă ce număr este necesar
rezilierea 101
faptul că te-ai apărat cu ajutorul unor trucuri, dar pentru că te-ai înfiorat, zvâcnit, ai făcut o mișcare involuntară de apărare. Acțiunea este mai rapidă decât reacția. Când inamicul te atacă, ești deja în acțiune. Mișcarea involuntară funcționează deoarece este declanșată din acea secțiune a mecanismului de autoconservare al creierului care este responsabilă de reacțiile organismului. Procesul normal de gândire este prea lent pentru o luptă adevărată.
În cercetarea mea, am constatat că oamenii obișnuiți s-au comportat mai eficient cu mișcările lor involuntare decât cei care au folosit mișcările de arte marțiale. Umerii s-au ridicat mai repede, mâinile au protejat fața, scufundările, evaziunile, mișcările intuitive și improvizate au fost mult mai rapide decât încercările de a bloca, contra-mișcări sau ocoli apărarea adversarului. Mi-am dat seama că viteza reacțiilor involuntare, de care suntem cu toții copleșiți, ceea ce înseamnă că aceasta face parte din sistemul nostru de autoconservare, este mai mare decât viteza gândirii conștiente. Adică recunoașterea amenințării și apoi alegerea mentală a modului potrivit de a o contracara. Incredibil, corpurile noastre sunt conectate genetic pentru supraviețuire și cu toții avem un sistem de așteptare încorporat de utilizat în momentul unui pericol iminent!
Acum ridicați-vă și prefaceți-vă că tresăriți. Imaginează-ți că cineva sare peste tine și te apucă de gât. Mâinile tale „împușcă” pentru a-ți proteja capul. Acum aruncați o privire la poziția dvs. Cel mai probabil, palmele tale sunt îndreptate spre fața unui adversar imaginar. Unghiile tale sunt gata să sape sau să se zgârie. Este posibil ca coatele tale să se fi strâns deja împreună și să se fi încordat pentru o lovitură teribilă. Dacă ești dezechilibrat, s-ar putea să fii gata să ataci zona inghinală sau abdomenul inferior al adversarului. Pe scurt, fără nici un antrenament de arte marțiale, reacția ta involuntară te-a pus într-o poziție de pregătire pentru a lansa o serie uluitoare de contraatacuri. Și nici nu trebuia să te gândești ce să faci! Tot ce trebuie să faci este să ai încredere în sistemul tău de autoconservare. Desigur, alegerea deciziei de a „răspunde la atac” în acel moment a fost conștientă. Începând cu această reacție involuntară, TREBUIE să te transformi într-o ființă care nu este din realitatea ta. Prinde-ți adversarul direct în față, lovește-l cu pumnul în fund, dă-i o astfel de bătaie, astfel încât să uite complet că este un criminal în serie sau un tâlhar brutal. Aceasta este ceea ce Steve și cu mine numim „inversare prădător-pradă”. Poate suna puțin dramatic, dar SPEAR SYSTEM™ vă oferă acest potențial. După cum spune Steve, fii un prădător. Singura modalitate de schimbare
55 H F
E
Evitați să mergeți în sensul de circulație pe străzi cu sens unic. Dacă nu ai de ales, mergi pe partea șoferului - atunci va fi mai dificil pentru pasager să te atace

Schimbarea prădtorului cu prada înseamnă a face din prădător prada. Trebuie să accepți provocarea, să acționezi, să iei inițiativa și să zdrobești inamicul. Apara-te de pozitia in care te-au prins reactiile tale involuntare, nu este nevoie sa schimbi pozitia. Direct în fața unora dintre armele tale naturale este o țintă - lovește-o, acționează pe principiul „cea mai apropiată armă - cea mai apropiată țintă”. Acționați instantaneu, loviți liber, nu arătați nicio intenție și grăbiți-vă în luptă de unde vă aflați.
O parte din stăpânirea SPEAR SYSTEM™ este înțelegerea faptului că, dacă nu știi din timp despre atac, cum ar fi în cazul competiției, antrenamentelor sau „duelurilor” stradale cu pumnii, viteza ta perceptivă este la minim. Adică atacurile din secțiunea de arte marțiale sunt mult mai lente din punct de vedere emoțional, pentru că există un acord comun de luptă. Ai un „cadru” așa cum le place să spună sportivii. Un adevărat atac pe stradă este diferit de acesta. Întrebați pe oricine care a fost într-o luptă spontană care a fost primul lucru pe care l-au făcut și vă vor spune: „Nu știu, totul s-a întâmplat atât de repede. Primul lucru pe care mi-am dat seama a fost că mă loveam în cap”. Iată cum se întâmplă. Cineva te lovește de la distanță, cum ar fi în timpul unui schimb de insulte. Inamicul face o pasă: ce este - o împingere, strangulare, lovitură? Cine ştie? Da, și care este diferența? Cine poate reuși cu adevărat la un asemenea moment și la o asemenea distanță? Și în acel moment, o anumită parte a creierului tău pur și simplu țipă: „Ai grijă!”
Iată un alt instrument bun pentru trusa dvs. de instrumente. Până acum am discutat despre SPEAR SYSTEM™. SPEAR ca tehnică este poziția reală a mâinilor tale în formă de diamant sau vârf de lance - ideal în momentul reacției involuntare. Imaginați-vă atacul din nou. Mâinile sunt ridicate pentru a vă proteja capul, iar greutatea este transferată piciorului care a fost dat înapoi. Închizi ochii și te îndepărtezi de sursa pericolului. Adversarul tău te-a forțat de fapt în poziția perfectă pentru un contor tactic SPEAK.Brațele tale sunt deja ridicate, greutatea este pe piciorul din spate. Din această poziție, te poți repezi înainte cu toate puterile cu o mișcare de pumni, ca o suliță, spre țintă. Tu ești omul-suliță, omul-săgeata - trebuie să vezi mental asta. Pentru o rezistență maximă, brațele tale ar trebui să formeze un triunghi, care este una dintre cele mai rigide forme geometrice. Antebrațele tale formează o barieră naturală împotriva atacurilor asupra părților tale cele mai vulnerabile ale corpului.

Dacă un străin cere permisiunea de a folosi telefonul dvs. de acasă, spuneți că veți suna în numele lui dacă considerați că este adecvat și legal

Deoarece SPEAR este cu adevărat un sistem determinat genetic, este ceva care nu necesită ani de zile pentru a fi studiat. Pur și simplu a crede în el va permite să fie aplicat. Desigur, dacă folosești videoclipul de instruire sau participi la unul dintre seminariile noastre, vei deveni

mult mai priceput cu el, dar se bazează într-adevăr pe instinctele și mecanismele corporale naturale cu care ne naștem cu toții și mulți au folosit acest sistem în mod real. atacuri fără nicio lecție formală. Începeți cu SPEAR este ușor și, de fapt, este mai ușor să învețe pentru un începător decât pentru un instructor să predea. De ce ? Da, pentru că reacția instinctivă a începătorului nu va interfera cu memoria musculară. Amintiți-vă că sistemul se bazează pe modul în care corpul însuși dorește să se miște, nu pe modul în care se mișcă un animal sau pe corpul tău să ia o poziție de luptă pe care memoria musculară a fixat-o. Cu alte cuvinte, ea este spontană. Transformarea reacției tale involuntare într-o tactică SPEAR schimbă complet momentul de autoapărare, deoarece oferă cel mai rapid și mai periculos lucru pe care îl poți folosi asupra unui adversar. Adică să-l lovească cu o lovitură preventivă când absolut nu se așteaptă să fie lovit. Din punct de vedere tactic, acesta este cel mai bun lucru pe care îl puteți face, deoarece îl loviți atât fizic, cât și mental.
Să recapitulăm câteva idei cheie. Amintiți-vă că reacțiile involuntare sunt cauzate de atac; cu cât atacul este mai agresiv, cu atât reacția este mai ascuțită. Cu cât reacția este mai ascuțită, cu atât mai mult ești ca un arc comprimat, gata să răsară puternic ca răspuns cu SPEAR.Te aperi spontan, iar această combinație de reacție de frică oferă un răspuns accelerat.
După cum am spus, SPEAR SYSTEM™ vă deschide ușa pentru a uimi și a alerga. Tactica SPEAR îl acoperă pe atacator aproape în momentul atacului, iar acest lucru creează timp și spațiu pentru o lovitură de răzbunare. Dacă cineva te lovește cu pumnul în mijlocul unui bar, nu ai cum să sari înapoi, să iei o poziție de luptă, să blochezi și apoi să contraataci; dar vei reacționa cu mișcări involuntare, iar dacă folosești această reacție involuntară pentru a ataca înapoi conform sistemului SPEAR, atunci vei fi bine. Răspunsul involuntar este cel mai rapid lucru pe care îl poți pregăti mental și te va pregăti tactic pentru etapa de terminare (cum ar spune Steve).
Despre t in
E
Fiți conștienți de faptul că a merge la o casă necunoscută pentru ajutor poate fi periculos
RĂSPUNS
METOARE
T
104 rezilierea
Eu sunt BS sunt Φ
Să ne uităm acum la câteva prevederi cheie ale sistemului. Tactica ideală de SPEAR este folosirea antebrațelor. Îți amintești forma de diamant? De fapt, aceasta este forma vârfului de lance! În mod natural corespunde instinctului nostru de a ne acoperi capul cu mâinile ridicate. Tactica SPEAR ne cere să ne îndreptăm spre atacator pentru a face față pericolului. Această mișcare seamănă cu o armă de înjunghiere. Folosirea unei sulițe adevărate nu este ca blocarea. O arunci înainte pentru a ataca. Deși din punct de vedere comportamental cu toții dorim să evităm amenințarea, din punct de vedere tactic trebuie să ne îndreptăm spre ea. SPEAR ca simbol vizual vă va ajuta să efectuați această acțiune. Tactica SPEAR va intercepta atacul și va provoca ceva durere. Durerea va provoca îndoială și o anumită incertitudine a adversarului. Acest lucru vă va oferi posibilitatea de a lua o acțiune contrară sau de a fugi efectiv.

Frumusețea SPEAR este că este atât un sistem tactic, cât și defensiv. Dacă atacul este neașteptat pentru tine și a provocat mișcări involuntare - transformă-le, ia legătura și apără-te. Intuiția aici este că răspunsul involuntar transformat de SPEAR lovește adesea vulnerabilitățile „băiatului rău”, chiar dacă nu ai încercat în mod conștient să lovești.
SPEAR te protejează din momentul în care ataci. Cu cât atacul este mai rapid, cu atât reacția involuntară este mai rapidă și te poți apăra mai repede. Puteți folosi sistemul dumneavoastră de autoconservare pentru a vă proteja spontan și utilizați acest răspuns involuntar pentru a vă accelera răspunsul. Amintește-ți că ești deja o mașină de supraviețuire. Acceptă acest lucru și combină-l cu principiile RĂSPUNSURI ale lui Steve și vei trăi cu mai multă încredere.
Acesta este sistemul SPEAR Să vedem acum cum se potrivește în RĂSPUNS. Tony folosește cuvântul „tactică” și a acționa tactic înseamnă la fel ca a termina, a termina, a lua inițiativa, a opri atacul și a merge acasă! Acesta ar trebui să fie scopul final: să ieși din situația periculoasă într-un mod care să facă cât mai puțin zgomot posibil și, de preferință, într-un mod care să-l facă pe tipul acela să regrete că nu a stat deloc în pat astăzi!
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă intrușii pătrund în casa ta noaptea, închide-te în dormitorul tău. Utilizați telefonul mobil pentru a apela pentru asistență adecvată, astfel încât să nu fiți întrerupt
rezilierea
105
S.RE.AR („Răspuns defensiv involuntar de accelerare”)
agresiune verbală
Atac fizic
V
Continuă să te eschizi - și vei fi lovit
Transformați reacția involuntară în S.RE.AR ("suliță") și loviți atacatorul cu o lovitură preventivă
F H F W
T
106 rezilierea
I X N F
ȚINTĂ CEA MAI APROAPE, ARMA CEA MAI APROAPE
Așa că am convenit că sistemul SPEAR pe care l-a dezvoltat Tony este un mecanism de apărare complet natural care creează instantaneu o poziție pe care ar trebui să o folosim, ce urmează? Ce ar trebui să facem acum? Cea mai apropiată țintă, cea mai apropiată armă. Ați mai citit această frază în carte și, în general, înseamnă că indiferent de poziția în care vă aflați în raport cu atacatorul dvs., va exista o țintă sub forma unei părți a corpului chiar în fața dvs. Acesta este cazul când ținta se află în raza de acțiune a uneia sau mai multor arme naturale. Deci, ce faci? Dreapta! Loviți ținta! Prinde, lovi cu piciorul, mușcă, ciupește, rupe - cu toată puterea ta! Nu contează care este ținta, trebuie doar să o lovești! Ochii, urechile, gâtul, degetele de la picioare, vintre - chiar și picioarele lui uriașe, dacă aceasta este ținta cea mai apropiată - lovește-l! În acest caz, nu trebuie să petreceți timp gândindu- vă ce țintă să alegeți - doar loviți-o pe cea mai apropiată cu cea mai convenabilă armă pentru aceasta.

Aplicarea acestui principiu te scutește de bătaia de cap de a-ți dezvălui intenția și, de asemenea, elimini problema de a întreba tactica „Ce acum?”. Prea multe alegeri te vor încetini. Indiferent în ce poziție vă aflați, armele voastre naturale sunt întotdeauna la dispoziție. Crede-mă, ținta va fi și ea acolo și este foarte probabil ca atacatorul să se aștepte cel mai puțin la un atac asupra ei. Principiul „ținta cea mai apropiată, cea mai apropiată armă” va funcționa întotdeauna atunci când se folosește o lovitură preventivă. Dar amintiți-vă, nu vă puteți baza pe o singură lovitură. Trebuie să fii conectat la un atac variat continuu - unu, doi, trei!

ARMA-ȚI CORPUL

Cea mai apropiată țintă, cea mai apropiată armă este un concept bun. Dacă ținta este în fața ta, lovește-o - dar cum să o faci și să o faci eficient? Cu riscul de plictiseală, repet însă din nou: „Auto-apărarea ineficientă este mai rea decât absența ei”. Arma ta naturală este întotdeauna la îndemână, așa că haideți să vedem cum să o folosiți cel mai bine.

T

RĂSPUNS

METOARE

Purtați un portofel „fals” cu câteva bancnote mici și cărți de credit expirate pentru a-l oferi unui tâlhar, dacă este necesar. Tâlharii nu vor verifica conținutul la fața locului

Regula numărul unu: niciodată, repet, niciodată, pumn. De ce? Da, pentru că te va răni. Nu doar durere, ci durere intensă și poate să doară mai mult decât persoana pe care o lovești. Entorsele, entorsele și degetele rupte și, poate, chiar și încheietura mâinii rupte, nu sunt cel mai bun început pentru autoapărare. Un lucru este sigur - cine te atacă nu se va opri doar pentru că te doare brațul. Boxerii profesioniști își bandajează mâinile și poartă mănuși mari nu numai pentru a proteja aspectul adversarului. Încercați să acționați cu mâna deschisă. Lovirea cu diverse părți ale palmei, zgârierea, lovirea cu degetele sunt de obicei mai eficiente decât lovirea cu pumnul. Dacă trebuie să acționați cu pumnul, atunci loviți ca un ciocan. Acum să ne uităm în mod specific la unele dintre armele noastre naturale și la modul în care pot fi folosite.

Degete

Loviți în ochi

Apăsați degetele mari pe ochi

Lovită sub mărul lui Adam

palma deschisă

Loviți cu baza palmei sub bărbie

Loviți marginea exterioară a palmei pe vertebrele cervicale

Loviți cu marginea interioară a palmei sub baza nasului

5β H F

Purtați geanta pe o curea scurtă sub braț, așa cum ați purta o minge de fotbal cu mâna prin curea

RĂSPUNS

METOARE

T

I X I f

T

Pumn
Loviți urechile cu palmele îndoite
Loviți obrazul cu dosul mâinii
Loviți obrazul cu palma
Scarpina-ti fata cu unghiile
Loviți partea de jos a pumnului pe partea inferioară a spatelui (vertebrele lombare)
Scoateți cerceii din urechi
izbucnesc degetele
Loviți partea de jos a pumnului pe partea de la baza gâtului
rupe-ți părul
Prinde organele genitale
Loviți partea de jos a pumnului în curba cotului (nervul radial)
RĂSPUNS
METOARE
Dacă treci pe lângă un semafor noaptea, uită-te la umbra ta pentru a vedea dacă cineva te urmărește.
rezilierea
109
coate
Loviți plexul solar
Loviți sub baza nasului
Loviți baza gâtului
antebrațe
Loviți baza gâtului
Lovitură sub baza nasului Lovitură în zona inghinală
Cap
Loviți nasul cu partea din față a capului
Loviți partea laterală a capului în nas
Loviți ceafa în nas
Dintii
Mușcă de lobul urechii
Mușcă membrana dintre degetul mare și arătător
Mușcă de antebraț
i -■ c
E
Nu-ți purta toți banii într-un singur loc
RĂSPUNS
METOARE
T
110
rezilierea
genunchi
Loviți organele genitale
Loviți exteriorul coapsei (nervul peroneal)
Loviți interiorul coapsei (nervul femural)
Picioarele
Lovită în față
Loviți plexul solar
Genunchi până la rinichi
eu nu o
Loviți organele genitale
Loviți articulația genunchiului (în exterior)
Loviți articulația genunchiului (din interior)
Pășește pe articulația gleznei
pas în ascensiune

Picioarele
T
RĂSPUNS
METOARE
Arătați întotdeauna intenționat și încrezător. Nu arăta ca o victimă

Patruzeci și două de fotografii demonstrează clar metodele de a provoca durere și daune fizice inamicului. Amintește-le bine. Dar nu cădea în capcana că o lovitură va rezolva problema. Dacă o lovitură puternică și precisă îți dobândește adversarul, este grozav. Dar, din păcate, șansele ca acest lucru sunt foarte iluzorii.
O lovitură rareori doboară un atacator hotărât.
Ar trebui să fii mereu în chef de o serie de lovituri (cel puțin trei) și un atac continuu. Cu toate acestea, este important să încercați să faceți prima lovitură cât mai eficientă posibil. Trebuie să fii 200% hotărât, trebuie să „explozi" în acțiune și să fii absolut concentrat. Această primă lovitură ar trebui, cel puțin, să-ți „pregătească" adversarul pentru o a doua lovitură, care, din cauza naturii situației și a stresului tău, probabil că nu va fi la fel de puternică sau precisă ca prima. A doua țintă a atacului tău va fi determinată de poziția inamicului după prima lovitură. Aici, desigur, înseamnă că în general poți rata. De fapt, a treia lovitură ar trebui să aducă cele mai mari daune atacatorului. Dacă nu, începe din nou. Este important să nu te oprești și să-ți continui atacul: unu, doi, trei, unu, doi, trei și așa mai departe, chiar dacă adversarul tău este doborât. Să nu credeți că dacă ar cădea, nu s-ar ridica. Trebuie să ataci continuu cu o a doua, a treia, a patra lovitură sau orice este nevoie. Atacatorul trebuie să fie complet suprimat de agresivitatea și rigiditatea pe care le controlezi. Amintiți-vă: cea mai apropiată țintă este cea mai apropiată armă. Oriunde s-ar afla adversarul tău, vor exista întotdeauna ținte potrivite în fața armelor tale naturale. Atacați atacatorul. Nu înceta să ataci până când treaba este terminată și tu sau cei dragi ești în afara oricărui pericol.
►►
Despre T
Arma naturală a corpului tău este mereu cu tine.
Spre deosebire de alte arme, nu poate fi luată și folosită împotriva ta. Nu trebuie să te uiți în jurul tău în căutarea lui sau să scotoci prin buzunare sau geantă. Să vedem cum să folosim corect armele noastre naturale.
ÎN
E
Nu ascunde cheile de rezervă ale casei pe stradă - pot observa cum le luați din cache
RĂSPUNS
METOARE

CUM SE FOLOSEAZĂ MÂINILE
A flutura brațele este ineficient. Puteți obține o fractură și puteți înfuria inamicul, ceea ce vă va duce să primiți răni suplimentare.
Pentru ca orice lovitură să fie eficientă, trebuie să îndeplinească patru condiții: viteză, putere, precizie și surpriză. Dintre acestea, cele mai importante sunt viteza și surpriza. O acțiune rapidă - nu neapărat puternică - poate face diferența. Viteza loviturii îi determină puterea; nu trebuie să fii foarte puternic pentru a-ți

elimina adversarul. Nu vă înșelați: trebuie să loviți cu toată puterea - totuși, viteza este cea care determină daunele aduse inamicului. Imaginați-vă un glonț tras dintr-o țeavă, o mică bucată de plumb care se poate rupe, distruge organele interne și poate ucide. Și de ce? Da, pentru că zboară mai repede decât sunetul. Viteza este cheia folosirii mâinilor ca arme.
Degete. Degetele ar trebui folosite numai pe ținte moi pentru împingere, zgâriere, ciupire, apucare și strângere. Loviturile cu degetele la ochi trebuie aplicate cu încredere. Mâna se pliază sub forma unei labe semicirculare cu gheare și lovește direct în
și es F
orbitele adversarului simultan cu o mișcare de apăsare și ruptură sau greblare. Când apucați părul - atât pe cap, cât și în zona inghinală - faceți-o cât mai aproape de bază și trageți, rupeți cu o mișcare ascuțită. Când prindeți organele genitale, răsuciți și trageți dintr-o mișcare puternică.
Palmier. O lovitură rapidă și puternică cu palma pe obraz sau pe o parte a feței poate avea uneori un impact psihologic mai mare decât un pumn. O astfel de lovitură poate fi dată cu palma deschisă sau cu spatele. O lovitură cu mâne de palme îndoite pe urechi creează o zonă de aer comprimat, care este presată în ureche, care
poate duce la distrugerea timpanului.
T
RĂSPUNS
METOARE
Purtați cu dvs. în mașină o vestă specială foarte vizibilă. În cazul unei defecțiuni a mașinii, veți arăta mai puțin ca un șofer aflat în primejdie și mai mult ca un reprezentant al serviciilor oficiale

Partea inferioară a pumnului. În acest caz, lovitura se aplică cu partea inferioară a mâinii îndoită într-un pumn, ca un ciocan sau o bâtă. Aceasta este o mișcare puternică care poate fi folosită pentru a rupe o strângere sau a lovi părțile vulnerabile ale corpului. Cu o astfel de lovitură, este puțin probabil să vă răniți mâna.
Baza palmei. O lovitură foarte simplă și eficientă cu mâna deschisă. Baza palmei trebuie să se miște brusc de jos în sus spre nas sau bărbie. Acest lucru aruncă capul înapoi și deschide adversarul pentru atacuri ulterioare la gât, plexul solar sau inghinal.
Marginea palmei. Una dintre loviturile clasice de karate se livrează cu marginea palmei. Suprafața de lovire este partea cărnoasă dintre baza degetului mic și încheietura mâinii. În acest caz, peria trebuie să fie încordată, degetele sunt ușor îndoite, degetul mic este apăsat strâns pe celelalte degete, iar degetul mare este îndoit spre interior. Această armă este perfectă pentru
merge pentru lovituri pe partea laterală și din spate a gâtului.
coate. Coatele sunt una dintre cele mai eficiente arme naturale atunci când ataci din spate. Cotul este foarte dur și eficient în loviturile la nas, gât, plexul solar și rinichi. Deși cotul este o armă puternică, este o articulație destul de fragilă și nu tolerează foarte bine durerea.
sarcină. Prin urmare, încercați să atacați doar ținte moi cu el.
Lovitura antebrațului poate fi considerată o lovitură de cot într-o oarecare măsură, dar este cel mai bine folosită - și foarte eficientă - atunci când adversarul este foarte aproape și direct opus.
Despre T

Crestătură între degetul mare și arătător. Întinzând degetul mare și arătător, vei încorda pânza palmei. Cu această lovitură, mâna se deplasează orizontal cu peria înainte spre zona de sub nas sau gât.
V
E
Dacă ți-au fost furate geanta sau portofelul, schimbă imediat încuietorile din casă. Este aproape sigur că hoțul știe deja adresa ta de acasă.
RĂSPUNS
METOARE
T
114
rezilierea
CUM SE FOLOSEȘTE PICIOARELE
Ca și în cazul brațelor, balansarea picioarelor este ineficientă și poate ajunge să aterizeze pe spate. Principalele puncte în lovire sunt stabilitatea, precizia și revenirea la o poziție stabilă. Loviturile înalte spectaculoase văzute în competițiile de arte marțiale nu funcționează și nu e loc pentru ele pe stradă! Nu ar trebui să încercați niciodată să loviți cu piciorul deasupra vintrei. Cu cât încerci să lovești mai sus, cu atât este mai scăzut gradul de stabilitate. Și dacă o astfel de lovitură în cap ratează ținta, te poți simți prost nu numai în acea situație, ci foarte posibil într-un pat de spital. Loviți jos, cu siguranță nu deasupra vintrei și de preferință pe genunchi, tibie sau gleznă. Cunoașterea tehnicii de lovire este o parte importantă din arsenalul tău, așa că ar trebui să ții cont și de nevoia de a reveni la o poziție stabilă. Aceasta înseamnă să arunci un pumn și apoi să-ți întorci piciorul astfel încât adversarul să nu-l prindă sau ca tu însuți să nu-ți pierzi echilibrul și să cazi. Cu cât încerci să lovești mai sus, cu atât este mai greu să o atingi. În această secțiune, am inclus lovituri de genunchi, deși aceasta este o lovitură oarecum diferită. Majoritatea oamenilor sunt familiarizați cu genunchiul până la vintre.
1
eu φ Φ
Loviți înainte. Lovitura înainte poate fi făcută în două moduri. În primul rând, genunchiul se ridică, piciorul se repezi drept înainte și lovește ținta cu perna de pe suprafața inferioară a piciorului în spatele degetelor de la picioare, deget sau călcâi. A doua lovitură este una în sus - piciorul merge într-un arc, aproximativ ca atunci când lovește o minge, și lovește cu un pas între
sufla picioarele adversarului. Această lovitură este ușor de apărat, așa că trebuie să fie lansată rapid, neașteptat și cu acuratețe.
Lovitură laterală. Se aplică de obicei pe partea laterală sau pe spatele articulației genunchiului și se face prin ridicarea genunchiului și extinderea piciorului în lateral într-o mișcare asemănătoare pistonului. Această lovitură folosește marginea exterioară a tălpii dure a unei cizme sau a unui pantof. Dacă inamicul este la pământ, atunci o astfel de lovitură laterală
s-ar putea să rămână acolo.
T
RĂSPUNS
METOARE
Ai grija daca o duba cu usi glisante este parcata langa tine, mai ales daca parcarea este pustie
rezilierea

115
Lovitură de călcat. Dacă sunteți prins din spate, loviți cu toată puterea adversarului cu toată puterea - acest lucru vă va ajuta să rupeți stăpânirea. Într-un alt caz de aplicare, această lovitură, dată la genunchi sau la gleznă, când adversarul este deja dedesubt, îl va lăsa acolo.
Lovitură de genunchi. Loviturile cu genunchi sunt arme de corp la corp puternice și eficiente. Ținându-vă adversarul ferm la distanță apropiată, trimiteți genunchii tari la coapse și la vintre. Dacă este posibil, prindeți-l de cap sau de păr, smuciți-l brusc și, în același timp, îngenuncheați-l brusc în nas și dinți.
DINTII
Mușcatul poate să nu pară un mod foarte apetisant de autoapărare, ca să spunem ușor, dar atunci când lupți pentru viața ta și mușcatul este singura modalitate de a evita pericolul de moarte - mușcă! Nu te gândi la asta, doar mușcă! Cu toate acestea, nu vorbim despre pur și simplu să rănești pe cineva, să faci pe cineva să țipe sau, ceea ce este mai probabil să se întâmple într-o astfel de situație, să înfurii inamicul și, prin urmare, să-l facă și mai periculos. Nu, este vorba de a provoca astfel de daune și dureri inamicului care îl vor face pe atacator să nu-și poată continua acțiunile. Prin urmare, dacă decideți să mușcați, atunci mușcați o bucată de țesut moale, nu foarte mare, de exemplu, din lobul urechii, interiorul antebrațului, coapsei etc. - din ceea ce este mai aproape. Strânge din dinți strâns și scutură din cap ca un câine pentru a smulge o bucată. Nu planificați să mușcați în avans - este atât de ușor să pierdeți dinții. Dar dacă trebuie să muști pentru a salva o viață, atunci fă-o cu bună credință. Mușcătura provoacă dureri severe și răni fizice și poate sângera. În plus, mușcăturile umane devin adesea inflamate din cauza salivei. Cu atât mai rău pentru el. Cu toate acestea, aspectul negativ al mușcăturii este că te poți infecta cu virusul SIDA, dar dacă trebuie să alegi între viață și o șansă de o milioneme de a contracta un fel de murdărie, atunci mușcă cât poți de tare.
© naa
E
Pentru a evita întâlnirea cu grupuri suspecte pe stradă, folosiți alți pietoni ca ecran sau scut atunci când treceți pe lângă astfel de bande
RĂSPUNS
METOARE
T
116 rezilierea
Mânere pentru gât
Prinderile de gât sunt mișcări potențial letale. Acestea se împart în două categorii: șocul față și șocul din spate. Strangulare în fața pre-
Sufocare frontală
S.U.A. captură
taie aerul către creier prin presiunea asupra gâtului și laringelui. Aceasta este o cale lentă și dureroasă către inconștiență sau chiar moarte. Acest lucru poate dura un minut sau mai mult și chiar dacă moartea nu are loc, gâtul este de obicei rănit grav. Dacă, în defensivă, ați sugrumat atacatorul până la moarte, atunci va fi foarte dificil să dovediți în instanță că ați făcut-o în gâtul din spate necesar, care, la rândul său, comprimă vena jugulară,
Ținere de șoc din spate pe gât
și artera carotidă, întrerupând atât oxigenul, cât și alimentarea cu sânge a creierului. Dacă nu opriți impactul, puteți aduce rapid și

relativ nedureros în mai puțin de 15 secunde o persoană într-o stare inconștientă. Dacă este eliberat de îndată ce și-a pierdut cunoștința, își va recăpăta complet cunoștința în câteva secunde. Cu toate acestea, ocluzia arterei carotide este potențial fatală dacă este continuată suficient de mult și este garantată a fi fatală dacă durează două sau mai multe minute. În situatie
două minute de autoapărare sunt o viață.
eu SS F
OCHI ȘI VOCE
Ochii și vocea sunt printre cele mai puternice dintre armele tale naturale. De fapt, vocea ta poate fi considerată fără prea multă întindere ca principală armă a arsenalului tău. O conversație încrezătoare sau energică, purtată pe un ton ferm, calm, măsurat, combinată cu o privire pătrunzătoare și agresivă, poate dezarma psihologic inamicul. S-ar putea chiar să-l paralizeze cât de cât să-ți ofere ocazia să acționezi. O privire suficient de puternică poate ține o persoană la distanță. De fapt, când vrei ca cineva să se apropie de tine, nu te uiți la el. Cu o combinație de voce și privire, puteți opri o potențială confruntare înainte ca aceasta să înceapă. Cu toții am auzit expresia „Dacă privirile ar putea ucide, aș fi fost
T
RĂSPUNS
METOARE
Nu face niciodată atât de multe achiziții încât să le poți purta în două mâini fără a lăsa una liberă.

mort." Un alt mod de a folosi ochii este să privești în altă parte pentru un moment, astfel încât inamicul să creadă că ești speriat - acest lucru îl poate relaxa suficient pentru lovitura ta preventivă.
Ţipăt. Cu toții am văzut și auzit artiști marțiali care țipă ca niște animale sălbatice în timpul unui atac. S-ar putea să credeți că țipă de furie sau de ură - dar nu, artiștii marțiali cu experiență pot emite un țipăt kya înfiorător în complet calm și în plină sănătate. Acest țipăt te poate face să faci involuntar un pas înapoi și să înghețe o cameră plină de oameni. Un kya îndreptat către un singur adversar și la distanță apropiată poate fi absolut copleșitor. Totuși, acesta nu este doar un strigăt foarte puternic - pentru a fi eficient, trebuie să fie concentrat și să aibă un conținut emoțional.
Concentrează-ți furia
Încercați să nu rămâneți la petrecere, dacă se întâmplă să fiți singura persoană de sex feminin, vă puteți pune în pericol
DESPRE
T
V
V
RĂSPUNS
METOARE
T
rezilierea
DE ABIA
OCHI
Urechea exterioară și internă
BAZĂ NASULUI
plexul brahial
YMK^YU^ADYKO^^^^^
NERVUL RADIAL

NERVUL FEMORAL
plexul solar
GENITALE
DEGETE
(PO
ARTICULAȚIA GENUNCHILOR ȘI GENUNCHILE
NERV PERONEAL COMUN
FLUIERUL PICIORULUI
DE
Obiective principale Obiective secundare
rezilierea
119
OBIECTIVE PE CORP
I vertebrele gâtului I
vertebrele LOMBARE
ARTICULAȚIA GENUNCHII ȘI LIGANELE
nervul tibial
tendonul lui Ahile
/ eu eu
OASELE ÎNCHEIEȚII
NERVUL PERONEAL COMUN
Despre t in
E
Obiective de bază
Obiective auxiliare
T
120 reziliere
OBIECTIVELE NATELE
Deși există literalmente sute de ținte posibile de lovit pe corp, am evidențiat doar 19, deoarece cred că atingerea acestor ținte vă va oferi cele mai eficiente rezultate. Cu toate acestea, dintre toate aceste obiective, șase ar trebui considerate ca fiind principalele. Aceștia sunt ochii, gâtul, nasul, zona inghinală, degetele și genunchii. Lovirea acestor ținte primare provoacă nu numai durere, ci și traumă. Cercetările arată că, în cele mai grave atacuri, cum ar fi violul, încercarea de a te apăra cu lovituri care doar rănesc nu poate decât să-i facă pe atacatori mai supărați și mai agresivi și, prin urmare, mai hotărâți să provoace cât mai multe daune posibil sau chiar să omoare victima pt. îndrăznind să se apere.
►►
Despre t in
E
OCHI
Autoapărarea ineficientă este mai rea decât deloc.
Majoritatea celor care comit acte de violență sunt ticăloși, furioși, agresivi ai umanității care se gândesc doar la ei înșiși. În fața unei rezistențe slabe sau incerte, aceștia devin doar mai încrezători și arată și mai multă cruzime față de tine, când, de fapt, tu ești cel care ar trebui să explodezi cu maximă ferocitate! Explodați în acțiune, concentrându-vă pe deplin mental și fizic asupra incapacității atacatorului. Loviți ținte pe corp puternic și rapid, dar amintiți-vă întotdeauna: „cea mai apropiată țintă, cea mai apropiată armă”. Niciodată, niciodată să nu loviți o singură dată. Trebuie să fie programat în tine pentru a avea nevoie de cel puțin trei acțiuni ofensive în succesiune rapidă. Dacă este necesar, continuați să atacați până când fapta este făcută.

Aceasta este probabil cea mai vulnerabilă țintă a corpului uman. O lovitură puternică sau o mișcare de strângere cu degetele provoacă durere imediată și debilitantă la unul sau ambii ochi și duce la șoc și rănire. Rezultatul este vărsarea incontrolabilă a lacrimilor, vedere încețoșată, aproape inevitabil orbire temporară și posibil orbire permanentă dacă
T
raspunde VX
METOARELE W I
Dacă credeți că sunteți urmărit, contactați imediat forțele de ordine, nu încercați să vă dați seama singur

globul ocular deteriorat. Unghiile ascuțite pot rupe pleoapele și țesutul din jur, ceea ce poate duce la infecții și complicații. Ținând cont de gravitatea vătămării corporale pe care o puteți provoca, lovirea în ochi ar trebui făcută numai atunci când considerați că este absolut necesar. În timp ce gândul de a orbi pe cineva poate părea șocant, atacatorul tău te poate sufoca până la moarte și, dacă nu scapi, vei muri - așa că dă-i drumul. Nu ai luxul de a ezita. Fă-o. A lovit ochiul.

Urechile

Răsucirea sau ruperea paharului este extrem de dureroasă pentru purtătorul urechii. Dacă atacatorul are cercei în urechi, atunci prindeți ferm cercelul cu degetul mare și arătător și smuciți-l prin lob cu o mișcare ascuțită. Acest lucru va provoca dureri chinuitoare, șoc și răni adversarul. O mușcătură de ureche este, de asemenea, extrem de eficientă. Pentru cel mai pozitiv și dureros rezultat, mușcați doar o mică parte a țesuturilor cu dinții din față. O lovitură cu mâinile încrucișate pe cele două părți ale capului creează o undă de șoc aerian bidirecțională, care poate duce la ruperea timpanului, pierderea cunoștinței sau comoție cerebrală. Există un șoc de durere, o persoană este rănită.

BAZA NASULUI (nervul infraorbitar)

Chiar și o lovitură slabă provoacă durere ascuțită, lacrimare abundentă și greață. O lovitură mai puternică despica buza superioară și poate despica sau chiar scoate dinții din față. O lovitură foarte puternică va provoca aproape sigur sângerări nazale, va cauza răni și, posibil, va duce la pierderea conștienței. Probabil că nervul infraorbital sună ca o țintă oarecum specifică, și într-o oarecare măsură este, dar pun pariu că îți amintești ultima dată când ai fost lovit în nas, chiar dacă a fost accidental. Pentru o fracțiune de secundă, ai crezut că ești pe cale să mori, nu-i așa? Această fracțiune de secundă vă oferă posibilitatea de a ataca inamicul a doua, a treia oară, ceea ce vă poate salva viața.
W N f
E
Lăsați întotdeauna suficient spațiu între vehiculul dvs. și vehiculul din fața dvs., astfel încât să îl puteți depăși dacă trebuie să luați un zbor urgent.
RĂSPUNS
METOARE
T

plexul brahial

(partea gatului)
Acestea sunt fibre nervoase care se extind de la coloana vertebrală în partea laterală a gâtului. O lovitură puternică în această zonă provoacă durere intensă, amorțeală a brațului și a mâinii și, posibil, o pierdere superficială a conștienței. O lovitură puțin mai joasă și mult mai puternică poate rupe clavicula. Un efect secundar obișnuit al unei clavicule rupte este ciupirea sau chiar ruperea nervilor din plexul brahial. Acest lucru duce la paralizia imediată a brațului, șoc și greață.

UN STÂLUP SUB ADAMSTER

Presiunea puternică în jos cu degetele spre interior la aproximativ 45° provoacă durere și șoc. Deși nu este o lovitură invalidantă, poate servi ca o lovitură de distragere a atenției (șocantă) înainte de a continua atacul. De asemenea, va opri înaintarea atacatorului, deoarece reflexul involuntar de a „îndepărta” de presiune va funcționa. Un impact suficient de puternic îl va împinge pe adversar și îl va arunca dezechilibrat, ceea ce îl poate face să cadă înapoi.

PLEXUS SOLAR

Despre t in

E

O lovitură puternică cu cotul spre centrul plexului solar provoacă o undă de șoc. Rezultatul este o contracție a diafragmei și un spasm al mușchilor intercostali. Contracția normală a diafragmei se oprește și apare paralizia respiratorie. Respirația se oprește pentru câteva secunde. Un astfel de efect poate provoca chiar și o lovitură ușoară, iar o lovitură puternică penetrantă poate duce la șoc, greață, vărsături și chiar pierderea conștienței.

NERVUL RADIAL

O lovitură puternică în zona nervului radial, care este situat direct sub articulația cotului, deasupra mușchiului din exteriorul antebrațului, provoacă durere intensă și paralizie temporară a brațului și, eventual, a mâinii. Uneori involuntar

T

RĂSPUNS

METOARE

Dacă asistați la un incident violent sau o crimă, nu încercați să ajutați. Mutați-vă la o distanță sigură și sunați la poliție

rezilierea 123

relaxarea degetelor, în urma căreia strângerea armei se poate slăbi etc.

GENITALE

Lovitul cu piciorul, îngenuncherea sau înmânarea inghinală la ambele sexe provoacă dureri severe și posibil șoc, greață, vărsături și chiar pierderea conștienței. O lovitură puternică poate rupe vezica urinară cu o complicație sub formă de sânge și urină care intră în cavitatea abdominală. O lovitură puternică poate rupe osul pubian, făcând persoana în imposibilitatea de a merge sau chiar să stea în picioare. Organe masculine. Penisul poate fi lovit sau apucat. Acest lucru provoacă durere și disconfort moderat, iar cea mai comună formă de rănire este vânătăile. O lovitură la nivelul testiculelor, deși extrem de dureroasă și debilitantă, cauzează rareori vătămări grave. Acest lucru se datorează faptului că au multă libertate de mișcare în scrot și, prin urmare, sunt greu de rănit. Cu toate acestea, strângerea bruscă printr-o strângere puternică a mâinii duce la durere chinuitoare, șoc, dispnee, chiar vărsături și, posibil, pierderea conștienței. Amintiți-vă că toți bărbații sunt foarte conștienți de

vulnerabilitatea lor în acest domeniu și, prin urmare, în niciun caz nu arătați că ați vizat zona inghinală.
Organele femeilor. O lovitură sau genunchi la vulvă - organele genitale externe feminine - provoacă dureri severe, șoc, dificultăți de respirație și greață. Datorită moliciunii și mobilității țesuturilor labiale (țesuturile labiilor interioare și exterioare de la intrarea în vagin), cea mai frecventă leziune este umflarea și vânătăile severe.
O lovitură în partea inferioară mai aproape de spatele zonei genitale feminine poate duce la rupturi severe ale vulvei. De asemenea, este probabil ca perineul, țesuturile fibroase și musculare dintre canalul vaginal și anus să fie rupte. Durerea severă, șocul, trauma, greața, vărsăturile și posibila pierdere a conștienței pot rezulta dintr-o astfel de lovitură.
Despre t in
E
Monitorizați starea arbuștilor din zona dvs. și tăiați-i cu atenție pentru a îngreuna ascunderea în ei.

Eu W N F
DEGETE
Este relativ ușor să rupeți oasele metacarpiene sau să dislocați degetele, iar degetul al cincilea sau degetul mic este cel mai ușor. Articulațiile degetelor arătător, mijlociu și inelar pot fi dislocate prin răsucirea lor înapoi. O astfel de dislocare poate fi făcută inamicului prin apăsarea pe capul osului. Rezultatul va fi durere severă, șoc, amețeli și incapacitatea de a lucra mâna.
NERVUL FEMORAL
Acest nerv este situat aproximativ la jumătatea distanței dintre zona inghinală și genunchi pe linia mediană a coapsei interioare. O lovitură puternică de genunchi va provoca durere intensă, șoc, amețeli și imobilitate temporară a piciorului.
NERVUL PERONEAL COMUN
Acest nerv este situat chiar deasupra spatelui genunchiului, la baza mușchiului lateral al coapsei. O lovitură puternică la genunchi va provoca dureri severe, șoc, amețeli și imobilitate completă a piciorului. O lovitură adusă acestui nerv poate fi atât de eficientă încât uneori afectează și celălalt picior. O lovitură puternică pătrunzătoare în acest loc îl va imobiliza pe cel mai mare dintre adversari.
ARTICULATIA GENUNCHIULUI
Lovirea cu piciorul în față, lateral și spate a genunchiului poate provoca lacrimi și poate duce la încordări musculare și de ligamente. Probabil că cele mai eficiente lovituri la genunchi sunt loviturile pe părțile laterale ale articulației genunchiului, iar cea mai dureroasă leziune este deplasarea cartilajului, care rupe ligamentele din locurile lor fixe de pe tibie și peroné (cele două oase inferioare ale picior, fără a număra piciorul). Un atac asupra articulațiilor genunchiului provoacă dureri severe, șoc, amețeli și, posibil, imobilizarea completă a piciorului. Pentru luxarea articulației genunchiului este necesară o presiune de 15 kg.
FLUIERUL PICIORULUI
O lovitură puternică asupra tibiei sau fibulei piciorului inferior poate rupe unul dintre ele sau chiar ambele deodată. Ca urmare a unei asemenea lovituri

există durere care provoacă greață și incapacitatea de a călca pe membru. Dacă fractura este foarte severă, atunci fragmentele de os rup vasele de sânge, partea inferioară a membrului se umflă foarte mult. Șocul, greața și imobilizarea completă sunt aproape inevitabile.
PICIOARE LIFT
O apăsare pe picior – partea superioară a piciorului dintre gleznă și degetele de la picioare – poate disloca sau rupe oasele metatarsiene. Deși foarte dureroasă, această lovitură nu este considerată incapacitante, așa că ar trebui folosită ca o distragere a atenției pentru următoarea lovitură sau zbor. Se poate păstra capacitatea de a sta și de a merge, dar urmărirea este imposibilă.
tendonul lui Ahile
Acesta este un tendon mare care se conectează la mușchii gambei chiar deasupra călcâiului. O lovitură puternică cu marginea piciorului, îndreptată în jos la un unghi de 45°, poate întinde sau rupe acest tendon, dacă oasele gleznei sunt dislocate sau rupte, aceasta va fi o leziune extrem de dureroasă. Orice este posibil: durere severă, umflare severă, șoc, greață, vărsături și pierderea conștienței. Mersul cu o astfel de gleznă este aproape imposibil.
nervul tibial
Aceasta este secțiunea inferioară a nervului sciatic care trece de-a lungul spatelui piciorului și a mușchiului gambei. O lovitură puternică în partea superioară a gambei, chiar sub genunchi, provoacă dureri intense, șoc, duce la rănirea și imobilizarea temporară a piciorului.
OASELE ÎNCHEIEȚII
(oasele navelor)
Oasele mici de pe dosul mâinii sunt ușor deteriorate. Incheietura mainii este o articulatie complexa si o lovitura adusa acestor oase mici poate provoca fracturi greu de vindecat si care nu se vindeca bine. Îndoirea severă înapoi sau înainte a mâinii poate rupe sau luxa aceste oase, provocând dureri severe, șoc și răni. De obicei, încheietura mâinii se umflă și degetele nu pot fi mișcate.
staniu
£
Înainte de a urca în mașină, asigură-te că nu se ascunde nimeni în ea
126 rezilierea
VERTEBRE LOMBARE
Un cot sau o lovitură în regiunea lombară poate avea un efect dezastruos asupra atacatorului. Presiunea dinamică asupra coloanei vertebrale poate provoca paralizie - de la parțial la complet. Spasmul muscular violent poate sparge oasele sau disloca un disc, iar dacă coloana vertebrală este fracturată sau discul exercită presiune directă asupra măduvei spinării, este posibilă paralizia sub punctul de impact.
VERTEBRA CERVICALA
O comoție cerebrală a măduvei spinării sau o leziune a gâtului este cea mai mică afectare posibilă de la o lovitură puternică în spatele gâtului. Cu toate acestea, ruperea măduvei spinării, care este denumită în mod obișnuit „gât rupt”, se termină cu paralizie completă din punctul de impact în jos. Dacă măduva spinării este tăiată deasupra celei de-a cincea vertebre cervicale, respirația se oprește și moartea are loc aproape instantaneu. Apropo, în lumea medicală există o vorbă: „Vertebrele de la gât trei, patru, cinci vor permite diafragmei să trăiască, iar noi respirăm”. Ar trebui să vă gândiți să vă loviți de gât doar dacă credeți că viața voastră este în pericol grav.
Sistemul S.PE.AR lovește ținte vitale fără pregătire

Dacă noaptea ești trezit de prezența tâlharilor într-una din camerele casei tale, nu te grăbi acolo fără gânduri. Te expui un risc mai mare din cauza situatiei necunoscute
RĂSPUNS
METOARE
Despre T
V
T
rezilierea 127
MICI TRUCHERI
În general, acesta este ceea ce funcționează. Nimic fantastic, complicat sau greu de reținut. Câteva trucuri inteligente pe care le aveți în magazin vă pot fi de neprețuit atunci când sunteți sprijinit de perete. Am analizat armele tale naturale, am învățat vulnerabilitățile corpului și cum să le atacăm, iar acum haideți să aruncăm o privire mai atentă la câteva modalități de a vă face apărarea mai eficientă. Ca și în alte situații de viață, adesea cea mai simplă opțiune dă cel mai bun rezultat. Și cel mai bun lucru pe care îl poți face atacatorului tău (cel mai bun pentru tine, dar nu pentru el!), este să-i provoci dureri instantanee și severe. Nu doar „oh, doare", ci doare atât de tare încât devine greață, vrei să oprești totul și să fii undeva departe, departe de aici. Amintiți-vă că singura durere pe care o înțeleg este propria lor durere fizică.
Există multe locuri neprotejate pe corpul atacatorului unde durerea poate fi cauzată rapid și ușor. Atacarea unora dintre ele vă poate oferi o anumită ușurare care vă va ajuta să părăsiți locul incidentului sau să creați o oportunitate pentru următoarea acțiune defensivă. Cea mai simplă și mai evidentă apucare a părului poate fi foarte eficientă. Cu toate acestea, mulți oameni sunt capabili să tolereze să fie târâți de părul de deasupra capului, dar părul scurt de pe spatele capului sau de pe gât este o chestiune complet diferită. Dacă acest păr este tras în sus (spre coroană), atunci acest lucru provoacă dureri severe. Puțini oameni o vor îndura și vor încerca să izbucnească cât mai curând posibil.
Cleștii sunt una dintre cele mai bune arme pe care le aveți.
Degetul arătător și degetul mare – sau mai bine zis, degetul mare și un obiect dur precum un stilou – pot fi aproape la fel de eficiente ca un clește. Cu o simplă strângere, puteți răsuci, stoarce, rupe. Aplicarea acestuia cu suficientă forță pe buze, nas, lobi urechilor, mărul lui Adam sau, practic, orice parte moale a corpului, va provoca dureri extraordinare. Strângerea testiculului cu degetul mare și arătător îl va zdrobi ca un strugure. Degetul mare este cea mai eficientă armă dintre toate degetele. Dacă vârful degetului mare, mai ales cu restul
R H F
E
Dacă ești singur acasă noaptea, așteaptă până dimineața pentru a scoate gunoiul.
RĂSPUNS
METOARE
T
128
rezilierea
Nu subestimați ciupitul
I SS N F
cu o unghie a ochiului, apăsați puternic pe osul deasupra sau sub cavitatea ochiului, acest lucru provoacă dureri severe. Capacitatea de

a strânge direct globul ocular cu unul sau două degete mari este destul de evidentă, dar pentru un rezultat mai eficient, utilizați presiunea cu degetul mare pe interiorul orbitei și apăsați spre exteriorul capului. Întinderea colțurilor gurii sau a nărilor cu degetele îndoite forțează aproape imediat atacatorul să te lase și apăsând pe centrii nervoși situati în depresiunea de sub ureche, lângă frunte. articulația claviculară, provocând dureri foarte severe. Presiunea directă a degetului mare asupra nervului infraorbitar de sub baza nasului provoacă, de asemenea, durere severă. Cu degetele mari, apucă maxilarul de jos și împinge în sus, ajutându-i cu celelalte degete. Încearcă-l pe tine însuți - doare, nu?

O prindere bună funcționează eficient - dacă aveți suficientă forță, dar dacă nu, atunci nu vă faceți griji. Principalul lucru este să știi unde să captezi. Punctele moi de sub coaste nu vor necesita prea multă compresie pentru a face o persoană să verse lacrimi involuntar. Dacă este posibil, îmbrățișează corpul din ambele părți și strânge cu toată puterea. Acest lucru poate provoca șoc sever și traume. Părțile cărnoase ale spatelui brațului de sub biceps, partea interioară a coapsei și puntea de grăsime și tendoane dintre axilă și mamelon sunt foarte sensibile la compresiune puternică, care provoacă dureri severe. Există, desigur, o durere chinuitoare atunci când apucați și strângeți testiculele. Nu este necesară o precizie absolută pentru a influența toate aceste locuri. Nu confundați cu arta de a lovi centrii nervoși, care necesită priceperea și cunoștințele unui acupuncturist. De asemenea, nu plănuiți să atacați aceste locuri înainte de timp - acționați pe principiul „cea mai apropiată țintă, cea mai apropiată armă”. Dacă este în apropiere, apucă-l, nu

T

RĂSPUNS

METOARE

Când călătoriți cu metroul și trenurile noaptea, evitați stațiile pustii și nu așteptați trenurile pe peroanele părăsite

Dureros, dar ineficient

gândire. Crede-mă, nu vei avea timp să pregătești un atac asupra acestor ținte.

Nu există încuietori sau trimiteri de mână sau braț în această carte, nu pentru că nu-mi plac, ci pentru că cred că le învețe durează mult și majoritatea nu vor funcționa atunci când te trezești în toiul unui haotic. lupta de strada. O altă mare greșeală este că instructorii de autoapărare care predau astfel de tehnici, dintr-un motiv oarecare, nu își informează elevii că în sistemele originale de luptă corp la corp concepute pentru luptă reală, niciuna dintre aceste tehnici nu este folosită fără a da mai întâi lovituri. locuri slabe din punct de vedere anatomic - de obicei ochii. Într-adevăr, unele dintre aceste lovituri au denumiri atât de atractive precum „orbitor” sau „scoate ochiul”. Cert este că chiar și în acele vremuri străvechi se înțelegea bine că aceste tehnici nu vor funcționa fără a distrage atenția inamicului. Deci, din moment ce este puțin probabil să reușiți să rupeți brațul sau încheietura mâinii atacatorului, ce ar putea fi rupt? Degete! Aceste mici lucruri roz se sparg ca lemnul! Nu trebuie să fii puternic ca să apuci un deget și să-l rupi. Cel mai bun pentru acesta este degetul mic, dar orice altul va face. Îndoiți-l înapoi și când simțiți că cedează, scuturați-l ca un os de câine. Acest lucru îl va face pe adversarul tău să se gândească serios la oportunitatea de a continua atacul din partea lui.

Toate aceste tehnici nu necesită o îndemânare deosebită. Dar nu considera aceste mici trucuri drept nucleul arsenalului tău defensiv. Mai degrabă, gândiți-vă la ele ca la mijloace rapide și ușoare de a provoca o durere intensă adversarului. Folosiți-le pentru a forța să se „deschidă”.
Despre t in
E
Nu acceptați ajutor nesolicitat atunci când mașina dvs. se defectează.
RĂSPUNS
METOARE
T

Pensetă
Trageți în sus din spate
părți ale gâtului
Strângeți și răsuciți
Ciupiți și trageți
Prindeți cu un pix sau un obiect similar și trageți în jos
Încercați să faceți ca degetul mare și stiloul să se întâlnească în spatele traheei.
Prinde și răsucește
Mâner cu degetul mare îndoit
eu Φ H Φ
Apăsați miniatura pe orbită
Compresie și răsucire
Apăsați spre interior în adânciturile de sub urechi
Apăsați degetele mari în colțurile interioare ale ochilor și apăsați pe părțile laterale ale capului
Apăsați spre interior în nervul orbital inferior sub nas
Cu degetul mare îndoit, apucă colțul gurii sau al narii și rupe în jos
Strângeți într-o mișcare de răsucire
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă permiteți unui funcționar al hotelului să vă parcheze mașina, asigurați-vă că ridicați cheile de la el imediat după aceea

degetul mi s-a închis cu altul
Prindeți ferm, cufundând unghiile în corp și trageți spre cot
gimi
Prinde tare, răsuci
Greu de apucat prin aruncare
unghiile în corp și strângeți puternic
Introduceți un stilou sau un obiect similar între degete și strângeți ferm
împinge și trage
Fracturi ale degetelor
Rupeți sau dislocați un deget și scuturați-l puternic
Rupeți sau luxați un os și scuturați-l puternic
Rupeți-vă degetul și dislocați-vă degetul mare
Rupeți sau luxați un os și scuturați-l puternic
Rupeți sau luxați un os și scuturați-l puternic
Întinderea în lateral, rupe membrana dintre degete
© n ca
E

Nu arătați tuturor că nu este nimeni în casă, nu atașați note afară pentru prieteni, rude etc.
RĂSPUNS
METOARE
T
132
rezilierea
4 LUCRURI DE REȚINUT
CORPURI IMPORTANTE
DACĂ EL NU POATE VEDE, ATUNCI NU TE POATE DETECTA PENTRU A RĂU
DACĂ NU POATE RESPIRA, ATUNCI NU îți poate face rău
- SUNT CU
DACĂ ESTE ÎN DURERE EXCELENTĂ, NU SE VA GANDI SĂ VA RĂUNĂ
T
DACĂ NU SE POATE MIȘCA, ATUNCI NU TE POATE PRIMI PENTRU A ȚI RĂU
rezilierea 133
DILEMA TA MORALĂ
Ce e de făcut acum?
Care este dilema? Această mizerie tocmai ți-a invadat viața în mod nepoliticos și, ca urmare a alegerii greșite a victimei, acum se simte rău. De ce ar trebui să ai probleme morale? „Am primit ceea ce am meritat”, poți spune și este bine dacă instinctele tale îți spun exact asta. Dar nu uita că ești considerat un „personaj bun”. Legea este absolut clară: ai dreptul să te aperi. Acum poți părăsi acest loc, fugi cât de repede poți și raporta
raportează incidentul autorităților competente. Acum aceasta este problema lui
ma. Dar dilema ta morală este că dacă ești
stu a neutralizat inamicul ca sa nu mai reprezinte pt
nu ești o amenințare, dar în același timp i-ai pus viața în pericol, atunci ce faci acum? Nu ma intelege gresit. Nu încerc să te sperii. Trebuie să te protejezi. Dacă te consideri în pericol, atunci protecția împotriva acestuia este doar treaba ta, rudele și prietenii tăi. Prin urmare, întrebarea nu este dacă ar fi trebuit sau nu să se facă. Desigur că trebuie! Dar o buză ruptă și o vânătaie sub ochi sunt un lucru, iar eșecul de a ajuta pe cineva care se sufocă cu propriul sânge și vărsă este
toti ceilalti.
ANSWER este conceput pentru a vă oferi încredere în capacitatea de a vă proteja, să vă ofere hotărârea de a prelua controlul asupra situației și de a elimina amenințarea. Cu toate acestea, eliminarea amenințării sau, așa cum se numește aici, încetarea pericolului nu înseamnă „să-l lași să moară”. Dacă ai provocat suficientă durere și răni pentru a scăpa, lăsând atacatorul să lingă tocmai acele răni, ești bine. Dacă rănile sau rănile pe care i le-ați provocat pot duce la moarte, atunci chiar dacă a încercat să vă omoare, sunteți obligat moral și legal să-i veniți în ajutor și să nu părăsiți locul. Din nou, doar tu știi despre asta. De aceea este o dilemă. Nu vă pot da sfaturi despre ce să faceți - nimeni nu poate - dar iată regulile de bază:
® n sa
E
Dacă ai speriat un hoț în casa ta, nu-l împiedica să fugă. Încercați să-i repare semnele și să observați ce a atins, astfel încât să puteți lua amprente
RĂSPUNS
METOARE

T
134 rezilierea
Și SS Φ
• Protejați-vă întotdeauna fără nicio ezitare!
• Apărați-vă numai în ceea ce considerați a fi „violență rezonabilă” sau „apărare necesară” în situație.
• Dacă poți, ia zborul.
• Raportați întotdeauna incidentul autorităților competente.
• Problemă morală: dacă ați provocat un prejudiciu grav atacatorului, care îi poate amenința viața, chemați o ambulanță și, dacă vă puteți forța, ajutați victima. Nu este ușor, dar trebuie neapărat să te gândești la asta!
RĂSPUNS nu este un manual de prim ajutor. Cu toate acestea, aș recomanda tuturor cititorilor RĂSPUNSULUI să stăpânească cunoștințele lucrurilor elementare, cel puțin de la un ghid de buzunar la primul ajutor.
Considerațiile de prim ajutor în ceea ce privește autoprotecția se bazează pe trei factori:
RESPIRATORIE · RESPIRAȚIE · CIRCULARE
Aceasta este baza pentru a oferi ajutor de salvare a vieții cuiva pe care ați putea să-l răniți în mod justificat în autoapărare. Va da rezultate maxime cu un efort minim.
CĂI AERIENE
Căile respiratorii includ gura, căile nazale și gâtul. Dacă căile respiratorii sunt blocate, persoana moare.
Cauze posibile ale blocării căilor respiratorii
• Mucus, sânge sau vărsături în gât.
• Dinți rupti sau tăiați.
• Trahee sparte de la impact.
• Umflarea interiorului căilor respiratorii din cauza impactului sau presiunii.
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă mașina ta se strica și trebuie să te oprești pe marginea drumului, întoarceți roțile din față departe de carosabil, astfel încât, dacă se lovește accidental, se va deplasa în lateral
rezilierea 135
Prim ajutor
Practic, constă în eliberarea căilor respiratorii, iar pentru aceasta se pot face următoarele:
Curățați-vă căile respiratorii
• Îndepărtați obiectele străine cu degetele sau alte mijloace adecvate,
• Aplecarea capului pe spate și ridicarea bărbiei pot uneori să elibereze căile respiratorii.
• Loviturile palmelor pe spate între omoplați pot ajuta uneori la îndepărtarea obiectelor străine.
• Presiune pe abdomen la mijloc între vârful sternului și buric (manevra lui Heimlich).
• Întoarceți persoana pe o parte pentru a permite mucusului și sângelui să se scurgă în mod natural.
Îngenunchează lângă victimă, pune-i mâna cea mai departe de tine pe piept
Ridică genunchiul victimei cel mai departe de tine

Trageți ușor de genunchi, întorcând victima spre tine; menținând în același timp unghiuri de 90° între coapsă și corp și coapsă și tibie
Înclinați ușor capul pe spate pentru a vă elibera căile respiratorii și pentru a verifica dacă respirați
Despre t in
E
Urmăriți-vă împrejurimile atunci când vă aflați într-o unitate de servicii pentru clienți cu mașini, cum ar fi restaurante, și fiți gata să plecați rapid
//RĂSPUNS
ÎNVĂȚĂ METOARELE
T

Rețineți că gura este cel mai murdar loc al corpului uman. Este umed, cald și plin de bacterii. Există un risc mare de contact sânge-sânge sau sânge-salivă, așa că încercați să-l evitați. Dacă credeți că v-ați infectat, spălați imediat zona suspectă cu apă fierbinte și săpun și solicitați asistență medicală.
SUFLARE
Verificați dacă persoana respiră (respirațiile convulsive simple nu sunt încă suficiente pentru a considera respirația normală).
• Acordați atenție mișcărilor pieptului.
• Ascultați zgomotele respiratorii.
• Încercați să simțiți respirația pe față.
• Toate acestea ar trebui făcute în același timp timp de aproximativ 10 secunde.
Prim ajutor
• Dacă căile respiratorii sunt blocate, acestea trebuie eliberate.
• Dacă respirația nu este posibilă, poate fi luată în considerare respirația artificială, dar fiți conștienți de pericolul de infecție prin sânge și saliva prin respirația artificială gură la gură.
Eu 55 H Oh
• Întoarceți victima pe partea ei.
Ridică bărbia și înclină capul pe spate. Strânge-ți nasul
Respirați adânc și expirați cu forță în gura victimei. Acordați atenție mișcărilor pieptului
PIERDERI DE SANGE
Corpul majorității adulților conține cinci până la șase litri de sânge, care se mișcă prin sistemul circulator cu un fenomen
T
RĂSPUNS
METOARE
Dacă trebuie să utilizați liftul când vă întoarceți târziu acasă, cereți escortei (sau șoferului de taxi) să aștepte până când veți urca în camera dvs.

viteza finală. Pentru majoritatea oamenilor, sângele își încheie ciclul în mai puțin de un minut. Sistemul circulator este extrem de vulnerabil, inclusiv pierderi de sânge vizibile și invizibile. De fapt, sistemul circulator al unei persoane poate fi golit complet, astfel încât nici o picătură de sânge să nu apară afară! Dacă organele interne sunt afectate ca urmare a unei lovituri puternice, acestea pot sângera intens. Și din nou - totul este foarte simplu: dacă prea mult sânge părăsește sistemul circulator uman în exterior sau în cavitățile interne, atunci el moare.

Prim ajutor
Nu aveți cum să determinați prezența sângerării interne, așa că trebuie să vă ocupați de sângerare externă.
• Toate acțiunile în astfel de cazuri ar trebui să se concentreze pe închiderea plăgii și oprirea fluxului de sânge din orice loc. Acest lucru se poate face prin aplicarea unui material absorbant adecvat pe rană. Orice este relativ curat poate fi folosit ca bandaj.
• Sângerările severe, în special din vasele de sânge, cum ar fi arterele și venele, pot necesita alte măsuri. Sângerarea din artere are o culoare roșie aprinsă și bate puternic din rană. În acest caz, este necesar să se asigure o presiune puternică asupra arterei din fața plăgii din partea inimii. Trebuie să apăsați suficient de tare pentru a opri fluxul de sânge care curge prin arteră și, în cele din urmă, să opriți sângerarea. Venele sângerează și ele abundent, dar sângele venos are o culoare roșie mai închisă și presiunea sa este mult mai mică. Când opriți sângerarea dintr-o venă, puteți utiliza același principiu ca și pentru o arteră.
Și din nou, ar trebui să ne amintim pericolul contactului sânge-la-sânge.
În timp ce toate acestea se întâmplă, nu uita de tine. Verificați cu atenție starea dvs. Dacă ai o confruntare fizică activă cu un adversar, atunci în corpul tău circulă o cantitate uriașă de adrenalină și s-ar putea să nu simți că ai fost rănit sau chiar grav rănit. Dacă sunteți rănit, solicitați imediat asistență medicală.
i n ©
E
Atenție la cei care te sună la telefon și încearcă să afle informații personale despre tine
RĂSPUNS
METOARE
T

despre T in
ET
MANUAL DE SIGURANȚĂ
E) Numeroasele secțiuni ale acestui capitol ar putea deveni cu ușurință o carte proprie. Și din moment ce subiectul fiecărei secțiuni este atât de mare, am decis să le iau în considerare separat de textul principal din sistemul ANSWER. Cu toate acestea, principiile RĂSPUNSULUI sunt pe deplin aplicabile tuturor situațiilor descrise în acest capitol.
Manualul de siguranță este destinat să vă ajute în înțelegerea și evaluarea situațiilor specifice pentru a lua măsuri eficiente. De-a lungul cărții, am subliniat necesitatea de a fi vigilent, gata să răspundă unui potențial pericol, deoarece identificarea din timp a unei probleme este cea mai bună modalitate de a o evita. Prevenirea este mai bună decât vindecarea. Această afirmație este la fel de adevărată pentru siguranța dumneavoastră, precum și pentru sănătatea dumneavoastră. Puțin bun simț, puțină previziune, principii RĂSPUNSURI - și poți evita problemele.
Manualul de securitate este referința dumneavoastră pentru înțelegerea unora dintre elementele de bază ale comportamentului agresiv. De ce se întâmplă asta? Ce tip de persoane comit acte de violență și de ce? Acest manual va oferi câteva răspunsuri la multe dintre aceste întrebări și, sperăm, va spulbera unele dintre miturile despre anumite elemente ale crimelor violente, cum ar fi violul și urmărirea. Am structurat acest capitol sub forma unor recomandări scurte, ușor de

urmat și nu îmi voi cere scuze dacă repet unele dintre punctele care au apărut deja în carte. Dacă Manualul de siguranță vă ajută să înțelegeți într-o oarecare măsură cum și de ce apare violența, este posibil să o puteți evita.
Amintiți-vă, este nevoie de doi pentru a vă certa. Asigură-te că nu devii unul dintre ei.
lor.

VIOL
Contrar credinței populare, violul nu este doar o crimă sexuală, ci o crimă violentă bazată pe dominație și putere asupra victimei. Crimele sexuale variază de la bâjbâiala rapidă în trafic până la cel mai brutal viol. Violul poate fi o traumă pe tot parcursul vieții pentru un bărbat sau o femeie. Da! Bărbații, ca și femeile, sunt și ei violați. Poate nu la fel de des, dar riscul rămâne, iar șocul nu este mai mic. Violul are șanse mari de a fi bătut, rănit sau chiar ucis, precum și de a rămâne însărcinată sau de a contracta o boală cu transmitere sexuală.
Cele mai multe violuri sunt comise de cei care
el își cunoaște bine victimele și adesea se pregătește cu mult înainte. Aproximativ 50% din toate astfel de atacuri au loc în propria locuință a victimei, un număr mare în locuința făptuitorului sau în camerele de hotel. Este foarte greu în instanță să dovedești acuzația de
viol dacă ai fost acasă la violator sau ai împărțit o cameră de hotel cu el.
Violul este o crimă teribilă împotriva persoanei și, atunci când se confruntă cu ea, nu pot exista jumătăți de măsură. Un violator hotărât trebuie oprit cu toată determinarea. Vei fi abuzat și va rămâne cu tine pentru tot restul vieții. Agresivitatea ta ar trebui să o suprime. După cum am menționat, violatorul ți-ar fi cunoscut, poate ai avut o seară minunată cu el și acum crede că merită o recompensă. Uneori, tacticile de șoc funcționează: țipă, țipâie, sparge mobila, aruncă un scaun la fereastră, bagă degetele în gât și te face să vomiți, să urinați sau să faceți nevoile. Dacă oprește violența, atunci merită. Violul nu are nimic de-a face cu sexul. Deși violul este definit ca un act sexual forțat care implică organele genitale ale unei persoane și organele genitale, gura sau anusul alteia, de foarte multe ori violatorul este inadecvat din punct de vedere sexual și nu poate duce o viață sexuală normală. Violul este de fapt despre putere și dominație. Un violator poate folosi bucuros o sticlă, o șurubelniță sau un picior de scaun pentru a te viola. Actul sexual nu te va ucide, dar o sticlă de bere spartă poate.
Dacă ripostezi, crește semnificativ șansele de a evita violul. A te supune unui abuzator în speranța de a evita rănirea nu garantează în niciun fel că vei rămâne în viață. Cu toate acestea , simularea supunere pentru a crea o oportunitate de răzbunare este cu totul altă chestiune.

- Violul nu este genul de lucru pe care îl poți spune „ei bine, s-a întâmplat și s-a întâmplat”. Violul are un efect devastator, traumatizant asupra victimei. Aproximativ o treime din toate victimele violului suferă de tulburare de șoc posttraumatic.
- Peste Y()% dintre victimele violului le cunoşteau

- Femeile îmbrăcate provocator nu „îl cer ele însele” deloc. Indiferent cum te-ai îmbrăca, nu meriți să fii violat

- Dacă cineva folosește forța pentru a efectua un act sexual fără consimțământul celuilalt participant, este viol. „Forța” se poate referi la alcool, arme, amenințări, șantaj, droguri sau dizabilități mintale ale victimei,
- Majoritatea femeilor care au fost bătute sau umilite de către soții lor au fost și violate de acestea. Căsătoria nu dă partenerului tău dreptul de a te forța să faci ceva împotriva voinței tale. Să nu credeți că soțiile nu pot fi violate de soții lor.
- Violul este una dintre infracțiunile cel mai puțin raportate din punct de vedere procentual - în medie, doar 16% din toate violurile sunt raportate autorităților relevante.
- Fiecare are dreptul să spună „nu” sau să se răzgândească. "Nu inseamna nu".
- Violul are loc peste tot, la orice oră din zi sau din noapte. Se poate întâmpla pe stradă, la serviciu, într-o parcare, într-o cameră de hotel, în locuri publice și pustii, dar, de fapt, aproape 50% dintre aceste infracțiuni sunt comise în locuința victimei.
- Violul este rareori o crimă pur sexuală. În multe cazuri, violul este însoțit de agresiuni fizice violente, iar victimele sunt puternic bătute, deoarece majoritatea violatorilor acționează ca urmare a sentimentelor de ură și agresivitate pe care le simt față de femei. De asemenea, a lăsa victima să plece înseamnă a lăsa singurul martor în viață, astfel încât făptuitorul poate decide să o omoare pentru a-și asigura propria obscuritate.
- Numărul violurilor raportate s-a triplat în ultimii ani, dar numărul violatorilor condamnați a rămas aproximativ același.
- Majoritatea victimelor violurilor au sub 30 de ani, iar multe au sub 16 ani.
- Majoritatea abuzatorilor au probleme sociale și sexuale.
- Majoritatea violurilor au fost pregătite din timp. Unele violuri au avut loc însă sub influența circumstanțelor.
- Majoritatea violatorilor aveau un fel de armă. Cel mai comun este un cuțit.

Există de obicei patru tipuri de motivație:

1. Răzbunare - violul este folosit ca pedeapsă.
2. Furia - violul este o modalitate de a-ți elimina furia asupra cuiva - nu contează cine.
3. Sexul – satisfacerea dorintei sexuale, violatorii cred ca au dreptul de a avea relatii sexuale cu cine isi doresc.
4. Sadismul – singurul scop al violatorului este de a obține satisfacție sexuală prin infligerea de durere, violență, mutilare sau chiar uciderea victimei.

Iată câteva sfaturi despre ce să faci și ce să nu faci dacă ești amenințat cu viol:

DO

- Rămâi calm.

- Încercați să opriți sau să speriați agresorul cu cuvinte.
- Privește în ochi.
- Dacă este necesar, țipă și țipă tare pentru a atrage atenția asupra situației.
- Încercați să înșelați violatorul prefăcându-se că se supune.
- Fugi cu prima ocazie.
- Folosiți ca armă tot ce vă stă la îndemână.

- Încercați să luați în considerare și să vă amintiți aspectul violatorului, apoi să dați semnele sale detaliate.
- Amintește-ți în ce direcție a dispărut.
- Fii atent la felul în care se comportă – orice neobișnuit sau caracteristic în conversația lui, accent, terminologie etc.
- Raportați imediat forțele de ordine.

A NU FACE

- Nu plânge și nu cerși.
- Nu te plânge.
- Nu rezista cu jumătate de inimă. Dacă trebuie să lupți, fă-o cu toată puterea, luptă în așa fel încât să desfigurezi și să mutilezi.
- Nu fi supus.
- Nu-l înfuriați cu amenințări de a-și raporta acțiunile forțelor de ordine. Asigură-l că ți-e prea rușine să spui cuiva despre asta.
- Nu stați lângă locul crimei.
- Nu vă spălați, nu faceți duș și nu vă schimbați hainele pentru a evita distrugerea dovezilor importante.

Urmărirea maniacală

În ultimii ani, numărul de maniaci stalker a crescut semnificativ - oameni cu o pasiune maniacală pentru o persoană. Un astfel de maniac este pasionat patologic, își urmărește victima peste tot (și aceasta este într-adevăr o victimă), încearcă cu disperare să stabilească diferite tipuri de relații cu ea. O astfel de persecuție este clar vizibilă, deoarece comportamentul urmăritorului maniac este foarte enervant și inadecvat.

Majoritatea covârșitoare a maniacilor-persecutori sunt bărbați. Foarte des, au avut o legătură cu victimele lor de sex feminin sau, și mai rău, ei cred sincer că au avut-o, chiar și atunci când nu a fost. Victima poate fi doar o cunoștință, cum ar fi locuiește alături, lucrează împreună. La-
aproximativ un sfert din medici, psihiatri și avocați devin

au fost victime ale stalker-maniacilor, există cazuri când o victimă a avut mai mulți urmăritori. A deveni victima unui astfel de maniac nu înseamnă recunoașterea meritelor sau farmecelor tale, deoarece mulți maniaci frustrați nu se limitează doar la hărțuire, de foarte multe ori acțiunile lor includ abuz verbal, scrisori jignitoare, deteriorarea proprietății, agresiune fizică și chiar crimă. Dacă ești persecutat, ai devenit victima unei crime. Dacă ai devenit victima unui stalker maniac, nu-l ignora. Un astfel de maniac nu poate pur și simplu „pleca”. Această persoană este bolnavă și are nevoie de îngrijiri medicale, dar nu vă lăsați păcăliți crezând că îl puteți ajuta. Ar trebui raportat și raportat continuu organelor de drept până când aceștia iau măsurile corespunzătoare.

Stalker-maniacii se împart în trei categorii principale: intimi, delirante și răzbunători. Toate sunt potențial periculoase.

Intim

- Peste 50% se încadrează în această categorie.
- Deși acest lucru se poate aplica femeilor, acestea sunt de obicei bărbați care nu pot accepta faptul că conexiunea este întreruptă. Oamenii, inclusiv victima, de multe ori le pare rău pentru ei. Acest lucru este în mare parte nejustificat, deoarece, conform studiilor, oamenii de acest tip au fost cruzi din punct de vedere emoțional și suprimați în perioada de comunicare continuă.

- Victimele îl încurajează adesea pe neatenție pe maniac, încercând să pună capăt relației cu el „treptat”. Ar trebui să spună „nu” o dată, și atât.
- Un maniac nu poate fi convins. De exemplu, expresia „Acum nu am nevoie de relația noastră” poate fi înțeleasă ca „Mâine va fi nevoie de ei” și „Nu reușim” ca „Trebuie să încercăm mai bine”. Maniac crede că poți să-l iubești dacă încerci suficient.
- Ei pot șantaja emoțional victima prin amenințarea cu sinuciderea.

delirante

- Rareori a avut contact efectiv cu victimele.
- Schizofrenia sau depresia maniacală pot duce la persecuții delirante.
- Stalkers delirante au fost adesea lipsiți emoțional sau au fost ei înșiși victime ale unui tratament inuman.
- Ei pot avea o obsesie care îi leagă de victimele lor, cum ar fi „dacă mă cunoști, mă vei iubi”.
- De multe ori maniacul crede cu adevărat că are o legătură cu victima sa, chiar dacă nu știe sau nu s-a întâlnit.
- Unii maniaci chiar cred că este datoria lor, destinul lor, să-și petreacă toată viața alături de victimă și sunt convinși că dacă o urmărești suficient de mult, ea îl va iubi.
- Maniacii delirante sunt adesea singuratici necăsătoriți, imaturi din punct de vedere social, care nu sunt capabili să stabilească relații apropiate. Rareori s-au întâlnit cu cineva în mod mai mult sau mai puțin regulat și au avut puțini, dacă nu există, parteneri sexuali.
- Adesea se complace în vise și aleg victime greu de atins, cum ar fi vedetele pop, vedetele de cinema sau chiar propriul doctor sau preot.

Răzbunător

- Acest tip de maniac-stalker declară adesea o răzbunare împotriva victimei sale din cauza unui incident - real sau imaginar. Victimele tipice sunt politicienii și angajatorii.
- Părțuitorii care se răzbuna se văd ca niște victime.
- Își urmăresc victimele pentru a „regla conturile” și recurg adesea la violență.

VIOLENTA DIN MANIACI-PURSUANTERI

Multe cazuri de hărțuire compulsivă durează ani de zile și nu se transformă în violență. Cu toate acestea, nu vă considerați în siguranță, deoarece un număr semnificativ de cazuri au escaladat în forme violente și au devenit foarte repede extrem de periculoase. Doar victimele înseși sunt amenințate, deoarece maniacul poate considera întregul mediu al victimei sale un obstacol care trebuie îndepărtat. Există anumiți factori prin care se poate presupune că un maniac se poate transforma la violență:

- Urmărirea a mai mult de o victimă.
- Antecedente penale, nu neapărat legate de urmărirea compulsivă,
- Abuzul de alcool sau consumul de droguri.
- Un grad ridicat de obsesie, aproape manie, față de victimă.
- Accesul și cunoașterea armelor.
- O cantitate mare de timp petrecut urmărind și dorința de a călători pe distanțe lungi pentru a fi aproape de victimă.

Dacă ești victima urmăririi compulsive, iată câteva sfaturi:

DO

- Realizați că sunteți victima unei infracțiuni.

• Raportați imediat forțele de ordine.
• Creșteți atenția pentru siguranța personală.
• Spune „Nu” urmăritorului, dar o singură dată și nu mai răspunde deloc. Stalkerul are nevoie de un răspuns.
• Înregistrați toate incidentele conexe: urmărire, scrisorile primite, flori, cadouri, apeluri telefonice și intrări la robot.
• Luați în considerare posibilitatea și fezabilitatea unei căsuțe poștale la oficiul poștal și a unui număr de telefon fără a fi înregistrat în agenda telefonică.
• Eliminați numele dvs. din toate locurile rezervate din parcarea unității dumneavoastră.
• Când distrugeți corespondența nedorită, nu le aruncați la coșul de gunoi.
• Ia-ți un telefon mobil și ține-l la tine în orice moment - chiar și lângă patul tău.
• Dacă credeți că sunteți urmărit într-o mașină, conduceți până la cea mai apropiată secție de poliție. Nu mergi niciodată acasă la tine sau la casa prietenilor tăi.

A NU FACE
• Să nu fii niciodată singur cu un astfel de urmăritor,
• Nu luați situația cu ușurință și nu o ignorați,
• Nu-l lăsa pe maniacul urmăritor să controleze situația,
• Nu răspunde la nicio cerere și apel ale unui maniac,
• Nu intrați în conflict direct cu maniacul.
• Nu provoca discuții și nu încerca să-l convingi.
• Nu respinge amenințările pe care le poți primi.
• Încercați să nu vă simțiți intimidați – căutați ajutor de la forțele de ordine, angajator, prieteni.
• Nu dați numărul și adresa de telefon de acasă.
• Nu acceptați colete cu mărfuri, cadouri etc., decât dacă le-ați comandat personal.

VIOLENTA IN FAMILIE

Violența domestică sau domestică este, din păcate, și una dintre cele mai „nedeclarate” infracțiuni și devine o problemă de proporții epidemice, adesea cu consecințe catastrofale pentru victime. Sunt în mare parte soții, deși un număr surprinzător de bărbați sunt abuzați de partenerii lor. După soții, următorul grup mare care va cădea victima violenței domestice sunt copiii. În timp ce violența domestică are loc de obicei acasă, uneori poate apărea la casele prietenilor sau rudelor, la locul de muncă și chiar în locuri publice, cum ar fi magazine sau parcări. Femeile sunt rănite mai grav în cazurile de violență domestică decât în cazurile de accidente de circulație, viol și jaf combinate. Decesul în cazurile de violență domestică este, de asemenea, mai probabil decât în incidente pe stradă.

Fugirea nu este adesea o opțiune, mai ales când vine vorba de copii. Abuzul fizic sau bătăile sunt episoade repetate de stabilire și demonstrare a dominației, puterii și controlului unei persoane asupra alteia. Poate deveni aproape un ritual, o procedură repetitivă de violență care se poate termina adesea în viol ca o continuare a procesului de pedeapsă. Dacă s-a întâmplat o dată, se va întâmpla din nou, iar relația nu se va îmbunătăți. Folosirea unui partener ca țap ispășitor pentru ceva ce s-a întâmplat în altă parte, cum ar fi

problemele la locul de muncă, pierderea unei rase, gelozia sunt motive foarte frecvente ale violenței domestice, deși nu pot fi justificate. Abuzul de alcool provoacă adesea o explozie la cea mai mică provocare sau chiar fără ea.
Nimeni nu merită violență și nimeni nu are dreptul la violență împotriva altuia. Dacă ai suferit violență domestică, primul lucru pe care ar trebui să-l faci este să-ți recunoști, apoi să accepți că nu va dispărea de la sine și să cauți ajutor profesional. Recunoașteți și evaluați tipul de amenințare care se apropie prin semne de avertizare și încercați să evitați situațiile adecvate.
Următoarele semne ar trebui să vă avertizeze:
- Atitudine excesiv de posesivă sau geloasă.
- Te indică „locul tău" din casă și solicită punerea în aplicare a tuturor deciziilor sale.
- Interferă cu distracția ta în cercul rudelor, prietenilor, în special al sexului opus.
- Gestionează toate finanțele, vă ascunde propriile venituri, dar vă solicită să le dezvăluiți pe deplin.
- Incapacitatea de a discuta problemele calm și rațional.
- Extrem de irascibil, recurgând la violență cu sau fără folosirea armelor. Poate fi violent față de animalele de companie și vă poate sparge proprietatea.
- Critică constant tot ceea ce faci, spui și porți.
- Schimbări rapide de dispoziție cu accese de furie și violență – verbale sau fizice.
Câteva sfaturi dacă suferiți de violență domestică:
DO
- Trebuie să fiți conștienți că sunteți victima unei situații care poate pune viața în pericol.
- Asigurați-vă că toți membrii familiei cunosc numerele de urgență.
- Dacă partenerul tău te lovește, cel mai probabil o va face din nou. Trebuie să raportezi și să ceri ajutor.
- Adunați dovezi ale tuturor bătăilor: fotografii cu răni și răni, certificate medicale, declarații ale martorilor.
- Trebuie să treci peste cap și să nu te minți singur că lucrurile se vor îmbunătăți pentru că nu se vor face.
A NU FACE
- Nu sta cu cineva care te lovește, mai ales „în numele copiilor".
- Nu așteptați până când se întâmplă ceva groaznic înainte de a suna pentru ajutor - poate fi prea târziu.
- Încercați să nu vă certați pentru a nu agrava situația; păstrați un profil scăzut.
- Nu răspunde agresiunii - lasă pe seama autorităților competente.

SIGURANȚA ACASĂ
Nu toate actele de violență au loc pe stradă, multe se întâmplă acolo unde te simți cel mai în siguranță - în propria ta casă. Aproximativ 95% din spargerii sunt infracțiuni spontane cauzate de circumstanțe favorabile precum o fereastră deschisă, o ușă slabă, o magazie deschisă pentru scule la vedere, o scară sprijinită de gardul din spatele proprietății etc. Imaginați-vă ca un hoț, puteți evalua nivelul de securitate al casei dvs. Casa pare ocupata? Există iluminat exterior? Există o cheie de rezervă ascunsă sub covor în fața ușii din față sau sub ghiveciul de flori? Casa ta este castelul tău, așa că protejează-l!

■ÍΓ
Câteva sfaturi pentru securitatea casei:
DO
•   Instalați un vizor pentru a vedea cine a venit înainte de a deschide ușa.
•   Instalați iluminat exterior.
•   Montați lanțul pe ușă. Echipați un buton de alarmă asociat sistemului de securitate.
•   Păstrați numerele de urgență lângă telefon, deoarece s-ar putea să vă fie dificil să găsiți telefoanele potrivite atunci când sunteți stresat.
•   Înainte de a deschide ușa, află cine a venit și de ce.
•   Dacă ești singur acasă, atunci înainte de a deschide ușa celui care a venit, dă-i impresia că în casă este mai mult de o persoană strigând ceva „oaspeților” tău imaginar.
•   Când vă apropiați de casă, aveți cheile pregătite în mână.
•   Ferestre cu perdele pe timp de noapte.
•   Dacă tâlhari s-au urcat în tine, încuie-te într-una dintre camere – chiar și o ușă baricadată de o comodă va opri majoritatea tâlharilor.
•   Înarmați-vă cu orice, din ceea ce aveți la îndemână. Nu rezista tâlharilor neînarmați.
•   Sparge o fereastră de la etaj și țipă tare pentru a-i face pe hoț(i) să fugă.
•   Dacă vezi un hoț, amintește-ți cât mai multe dintre semnele lui.
•   Aranjați mobilierul la parter astfel încât să nu existe trecere directă de la fereastră la ușă. Orice puteți face pentru a face totul mai greu și mai lent pentru tâlhari vă va oferi mai mult timp pentru a răspunde în mod corespunzător și la poliție.

A NU FACE
•   Țineți străinii afară când sunteți singur acasă. Dacă trebuie să invitați un reparator pentru reparații, asigurați-vă că unul dintre vecinii sau prietenii dvs. este cu dvs. în acest moment.
•   Nu păstrați cantități mari de numerar acasă.
•   Nu judeca dupa aparente ~ copiii sau oamenii in uniforma sau haine de lucru pot face parte dintr-un plan de spargere in casa ta.
•   Nu vă sfiați să verificați documentele vizitatorului sunând organizația sa - reparatorii adevărați nu vor deranja. Nu credeți documentele la prima vedere - sunt ușor de falsificat.
•   Nu dezvăluiți faptul că locuiți singur în indicatoarele de pe ușă sau în agenda telefonică.
•   Nu vă etichetați cheile cu adresa de acasă și nu lăsați o cheie de rezervă într-un loc public - sub un covor, sub un ghiveci de flori etc.
•   Dacă credeți că cineva încearcă să pătrundă în casa dvs. - sunați la agențiile de aplicare a legii.
•   Nu încercați să împiedicați un tâlhar sau un hoț să vă ia proprietatea. Nici nu vă gândiți să vă confruntați cu criminalul - nu puteți ști cu cine sau cu ce veți întâlni în acest caz, dar dacă îl întâlniți, nu interferați cu evadarea lui.
•   Nu planificați astfel încât căile dumneavoastră de ieșire de urgență să poată fi blocate.
•   Nu atingeți nimic până la sosirea forțelor de ordine.
•   Daca ai un caine, nu-l tine noaptea inchis intr-una din zonele casei. Lasă-l să se plimbe liber prin casă.

Apeluri telefonice
Sunt oameni care folosesc telefonul ca mijloc de intimidare și le face plăcere în apeluri amenințătoare, jignitoare sau obscene. Asemenea apeluri telefonice pot provoca tulburări și tulburări grave și reprezintă o încălcare directă a inviolabilității locuinței.

- Nu furnizați niciodată numele sau numărul de telefon când răspundeți la un apel.
- Dacă apelantul închide fără a începe o conversație, este posibil să verifice dacă este cineva acasă.
- Fii atent când cineva sună și încearcă să afle informații personale despre tine, familia ta, colegii sau vecinii tăi. Deși apelul poate fi autentic, ar trebui să fiți întotdeauna atenți la astfel de apeluri.
- Luați în considerare cu seriozitate instalarea unui robot telefonic sau utilizarea unui serviciu profesional de răspuns telefonic, dar nu furnizați niciodată detalii specifice despre locația dvs. în textele de răspuns. Dacă ești o femeie care trăiește singură, roagă-i prietenului tău să răspundă robotului tău telefonic.
- Dacă efectuați frecvent apeluri amenințătoare, intruzive sau obscene, raportați compania de telefonie.
- Dacă în timpul unui astfel de apel apelantul tace, nu încercați să-l încurajați să vorbească - doar închideți.

- Rămâi calm, deoarece acesta ar putea fi într-adevăr un apel fals sau o farsă amicală.
- Nu înjura pe cel care sună, numindu-l bolnav sau pervers. Vrea să obțină reacția ta și tu îi vei oferi exact ceea ce are nevoie.
- Dacă apelurile continuă și nu le puteți ignora, suflați cu voce tare în telefon, dar nu spuneți nimic.
- Nu te lăsa atras de conversații ciudate și de neînțeles.
- Puteți să vă deconectați telefonul, astfel încât apelantul să audă bipuri lungi, dar nu trebuie să îndurați un apel neîncetat.
- Nu lăsați telefonul decuplat - acest lucru poate cauza probleme la centrala telefonică.

SIGURANȚA ÎN VEHICUL
Există lucruri evidente pe care le poți face cu ușurință, cum ar fi să lași cheia în contact, să ții ușile încuiate, să investești într-o alarmă și să parchezi în locuri sigure. S-ar putea să credeți că sunteți mai în siguranță atunci când conduceți, deoarece mașina se mișcă, nu stă pe loc și, într-o anumită măsură, este. Totuși, dacă apare o avarie, atunci poți fi într-o situație mai vulnerabilă, mai ales dacă conduceai singur, noaptea, undeva într-o zonă îndepărtată. Majoritatea mașinilor moderne sunt relativ fiabile, dar trebuie întreținute și întreținute pentru a minimiza riscul de avarie.
Deci, sfaturi de siguranță în mașină:
DO

- Păstrați mașina în stare tehnică bună și verificați regulat nivelul uleiului, starea roților, ștergătoarele de parbriz etc.
- Păstrați ferestrele și ușile în stare tehnică bună, astfel încât să fie bine închise, încuiate etc.
- Când vă aflați într-o mașină, încuiați întotdeauna ușile.
- Purtați întotdeauna cu dumneavoastră o trusă de prim ajutor.
- Când vă apropiați de mașină, aveți cheile în mână.
- Parcați în zone bine luminate, aglomerate, deschise, de preferință cu un îngrijitor sau agent de securitate.

- Puneți mașina în parcare „în spate”, astfel încât, dacă este necesar, să puteți îndepărta rapid de un posibil pericol, să puteți conduce înainte și să nu încercați să ieșiți dintr-un loc înghesuit în marșarier.

- Ai grijă la cei care încearcă să-ți atragă atenția la benzinării și altele asemenea. Hoții și hoții de mașini folosesc adesea aceste metode pentru a vă distrage atenția de la mașina dvs.
- Înainte de a intra în vehicul, verificați rapid împrejurimile și asigurați-vă că nu este nimeni înăuntru înainte de a descuia ușa.
- Dacă descoperiți că mașina dvs. a fost spartă, uitați-vă pentru a vedea dacă se ascunde cineva sub ea sau pe bancheta din spate.
- Suflați tare din claxon pentru a atrage atenția.
- Dacă cineva încearcă să pătrundă în mașina ta în timp ce ești pe drum, cum ar fi când te oprești la un semafor roșu, poți folosi o armă improvizată pe care o ai la îndemână. O lanternă sau o cutie de dezghețare pot fi un bun descurajator, dar rețineți că va trebui să explicați forțelor de ordine legalitatea de a avea și folosi ceea ce va fi folosit.

A NU FACE

- Nu lăsați obiecte de valoare la vedere în mașină.
- Nu lăsa în mașină lucruri care indică sexul tău „mai slab”, cum ar fi umbrele, îmbrăcămintea, parfumurile pentru femei.
- Nu păstrați o poșetă sau o servietă pe scaunul pasagerului din față, unde este ușor de apucat. Țineți-le pe podeaua scaunului pasagerului din față și, dacă este posibil, așezați cureaua peste maneta de schimbare.
- Dacă trebuie să deschideți o fereastră, faceți-o astfel încât să nu puteți trece mâna prin ea.
- Nu parcați în zone interzise, pentru că dacă vă întoarceți și îl găsiți cu un blocant pe volan, veți fi foarte vulnerabil, mai ales noaptea.
- Nu păstrați actele șoferului în torpedo - într-un mod simplu, în torpedo.
- Nu păstrați cheile mașinii pe același inel sau fob ca și cheile casei.
- Nu mergeți acasă pe vreme rece, când mașina se încălzește, rămâneți în ea.
- Nu lăsați copiii singuri în mașină, nici măcar pentru câteva minute.
- Încercați să nu închiriați o mașină care arată ca o mașină de închiriat - turiștii sunt o țintă atractivă pentru criminali.
- Dacă vezi că un grup de tineri se învârte în jurul mașinii tale, nu te apropia, ci caută ajutor.
- În cazul în care mașina ți se strica, nu lua inițiativa ajutor, ci așteaptă reprezentanții oficiali ai service-ului auto.
- Nu faceți plimbări străinilor sau celor pe care nu îi cunoașteți bine.
- Nu vă opriți dacă cineva încearcă să vă oprească, mai ales noaptea, ci conduceți la o distanță sigură și căutați ajutor.
- Dacă credeți că sunteți urmărit, nu conduceți acasă, nu mergeți într-un loc sigur, cum ar fi o secție de poliție, o benzinărie sau un magazin universal.

FURIE PE Drumuri

Problema furiei rutiere poate să nu fie nouă, dar pare să fie în creștere. Încercați să evitați conflictele alegând o viteză sigură, trimiteți cele necesare

semnalizatoare, respectați banda corect aleasă, încercați să nu creați obstacole în trafic, dacă este posibil, lăsați-i să treacă pe cei care părăsesc drumurile laterale și nu „taiați" alte vehicule.
• Dacă ești „atacat" agresiv de un alt șofer, zâmbește și cere scuze scurt dacă ai făcut o greșeală. Acest lucru îi liniștește de obicei pe majoritatea șoferilor.
• Dacă sunteți depășit într-o manieră agresivă, încetiniți și păstrați o anumită distanță față de acel șofer.
• Dacă un alt șofer conduce la același nivel cu tine, evitați să vă uitați la el.
• Nu folosiți gesturi obscene.
• Nu te lăsa forțat să te oprești, dacă este posibil.
• Țineți ușile încuiate și ferestrele închise.
• Fii calm și stai mereu în mașină, cu excepția cazului în care ai un accident, dar și atunci încearcă să rămâi calm și rezonabil.
• Dacă cineva încearcă să pătrundă în mașina dvs. și nu puteți pleca, claxonați pentru a atrage atenția.
SIGURANȚĂ ÎN CĂLĂTORIE
Turismul este o afacere uriașă care face ușor accesibile țările îndepărtate și colțurile exotice ale lumii întregi. Călătoriile internaționale de afaceri sunt, de asemenea, în continuă creștere, iar oamenii de afaceri se pot găsi în țări cu limbi, culturi și fusuri orare necunoscute. Cu toate acestea, indiferent dacă vă aflați la un kilometru distanță sau la 10.000 de kilometri de casă, regulile pentru a vă menține în siguranță se aplică peste tot. Când călătoriți, ar trebui să aveți în vedere următoarele trei lucruri: Mi-am părăsit casa în siguranță? Sunt lucrurile mele personale, bunurile și bagajele în siguranță? Sunt eu însumi în siguranță?
Câteva sfaturi despre ce să faci și să nu faci în timpul călătoriei:
DO
• Felul în care te îmbraci este la fel de important ca și comportamentul tău. Îmbrăcați-vă cu modestie pentru a nu atrage atenția asupra dvs. și pentru a reduce riscul ca hainele să vă interfereze cu evadarea în cazul în care este nevoie.
• Pe scările rulante, așezați-vă bunurile pe un perete, departe de oamenii care trec sau aleargă pe lângă tine.
• Luați în considerare să purtați în jur un portofel sau un portofel („păpușă") cu niște bani și câteva cărți de credit expirate. Păstrați-l acolo unde l-ați purta în mod normal, cum ar fi în buzunarul interior al jachetei sau într-o geantă pentru cărți de vizită și ascundeți-vă poșeta sau portofelul adevărat în altă parte.

• Dacă zona nu este familiară, luați un taxi oficial, cum ar fi un taxi negru în Londra sau unul galben în New York. Nu mergeți pe jos dacă nu cunoașteți zona. Dacă nu aveți altă opțiune decât să comandați o mașină prin telefon, încercați să faceți întrebări în prealabil și încercați să nu călătoriți singur în astfel de taxiuri.
• Când folosiți transportul în comun, fiți în locuri bine luminate, în vecinătate cu alte persoane, în special în stații sau stații.

• În autobuz, alegeți un loc, astfel încât să puteți vedea din timp apropierea opririi. Dacă sunteți suspicioși față de cei care urmează să coboare la oprirea dumneavoastră, mergeți la următoarea oprire sau, dacă este cazul, la ultima oprire și luați un taxi până acasă.
• Fiți deosebit de atenți pe drumul dintre oraș și aeroport, mai ales în străinătate – majoritatea jafurilor au loc pe aceste drumuri.
• Rețineți că în unele țări bandiții poartă uniforme de poliție sau de securitate când jefuiesc turiștii.
• Când vă aflați într-o țară străină, amintiți-vă că, deși sunteți turist, sunteți totuși un oaspete și arătați respect pentru cultura țării respective. De exemplu, în țările musulmane precum Tunisia sau Maroc, femeile ar trebui să aibă grijă la toalete - este considerat obscen acolo dacă femeile au brațele și picioarele goale, iar acest lucru poate fi privit ca o insultă.
• Încercați să studiați țara pe care o considerați ca obiect al călătoriei dvs. turistice.
• Obțineți cât mai multe informații despre politicile locale de închiriere de mașini, utilizarea taxiurilor, hoteluri, obiceiurile locale și locurile de evitat.
• Învață câteva expresii în limba țării respective, astfel încât să poți cere ajutor dacă este necesar.
• Când ești abordat de o prostituată, fii politicos, dar ferm și spune-i clar că nu te interesează. Dacă este însoțită de un bărbat, atunci cel mai probabil este proxenetul ei.
• Călătoriți cu cât mai puține articole posibil, astfel încât să vă puteți muta rapid în altă locație dacă este necesar și să aveți mâinile libere pentru a vă proteja.
• Aveți întotdeauna un card. Un plan bun al orașului arată unde poate fi găsit ajutor: spitale, secții de poliție și clădiri publice. Încercați să vă amintiți repere clare, astfel încât, dacă vă aflați într-un taxi, să știți cel puțin că vă îndreptați în direcția corectă.
• Planificați din timp unde vă veți parca mașina și nu decideți în ultimul moment. Parcați întotdeauna în parcări oficiale.
• Dacă sunteți escortat la avion de rude sau prieteni, atunci ar trebui să vă luați la revedere înainte de a ajunge la aeroport. Grupuri de oameni care sărută și îmbrățișează atrag atenția infractorilor și fură lucruri în momentul în care ești distras de la revedere.
• Cel mai periculos loc din aeroport este sala de așteptare, așa că trebuie să treci cât mai repede de vamă și să mergi la îmbarcare. În sala de îmbarcare veți fi mult mai în siguranță, deoarece ați trecut deja de toate controalele de securitate ale aeroportului. Același lucru este valabil și la locul de sosire. Ești relativ în siguranță în timp ce aștepți bagajele, dar odată ce ai făcut vama, te-ai întors în zona comună a aeroportului și trebuie să acordați mai multă atenție.

La aeroport, toate bunurile și obiectele de valoare sunt cu tine, iar criminalii sunt bine conștienți de acest lucru. Totul ar trebui să fie păstrat cât mai aproape de tine și să fii atent la împrejurimile tale.
Când ajungeți la hotel, puneți imediat obiectele de valoare în seiful hotelului.
Nu puneți obiecte de valoare în bagajele neînsoțite; ia-i cu tine in avion.
La sosirea la destinație, este necesar să se distribuie imediat obiectele de valoare între cele mai grele lucruri; valizele, cuferele dulapului etc. trebuie încuiate.

Dacă este posibil, călătoriți în grup.
Încercați să părăsiți aeroportul cât mai curând posibil.
Luând o mașină la aeroport, trebuie să fii foarte atent! Orice infractor care vede o persoană sau o familie ducând un autobuz de la aeroport către o parcare înțelege că are mulți bani la ei.
Dacă închiriezi o mașină în străinătate, ar trebui să încerci să alegi ceva care este comun și disponibil de la populația locală, evitând ceva strigător care te va face o țintă evidentă.
Trebuie să verificați dacă mașina închiriată este în stare tehnică bună.
Dacă este posibil, luați o mașină cu aer condiționat pentru a nu deschide geamurile.
La ieșirea din parcare, trebuie să fii foarte atent, pentru că infractorii doar așteaptă să faci greșeala de care au nevoie și să cobori din mașină. Urmați toate măsurile de siguranță menționate mai devreme, cum ar fi încuierea ușilor, închiderea ferestrelor etc.
Înregistrați numerele de telefon locale de urgență.
Purtați cu dvs. un singur card de credit recunoscut și păstrați restul în siguranța hotelului.
Păstrați cheia camerei de hotel la dumneavoastră în orice moment.
Pune obiectele de valoare și documentele în seiful hotelului: numerar, pașaport, cărți de credit etc.
Ține întotdeauna ușa camerei încuiată și, înainte de a deschide ușa, asigură-te că știi cui o deschizi.
Păstrați un semn „Nu deranja” pe ușă, chiar și atunci când sunteți plecat, pentru a da impresia că cineva este în cameră.
Lăsați radioul sau televizorul aprins când părăsiți camera.
Schimbați ora de sosire și plecare de la hotel și utilizați diferite rute.
Aveți grijă când folosiți toaletele publice.
Fiind atent la momentele în care, de exemplu, cineva te lovește „în mod accidental” într-un bar – această distragere a atenției se poate face special pentru complice.
Atenție la hoții de buzunare. Amintiți-vă că nu lucrează pe străzi liniștite, ci în mulțime: rapid și cu grijă.

A NU FACE
- Nu purtați diamante sau ceasuri Rolex.
- Încercați să nu folosiți trenurile noaptea. Dacă acest lucru nu poate fi evitat, nu folosiți stații părăsite și nu așteptați pe peron.
- Nu stați singur în tren. Încearcă să stai lângă un grup de oameni. Dacă nu-ți place cineva la stația ta, nu coborî ~ coborî la următoarea.
- Nu folosiți etajul superior al unui autobuz cu etaj, așezați-vă mai jos, mai aproape de șofer.
- Nu călătoriți în țări cu o rată ridicată a criminalității, unde ca turist vei fi ținta principală a criminalilor. Fiți conștienți de gradul real de risc.
- În avion, desigur, trebuie să bei, dar nu prea mult! Cu siguranță este mai bine pentru tine să ajungi la destinație în deplină minte.
- Nu purtați sub nicio circumstanță bagajele altcuiva.
- Nu discuta cu nimeni planurile tale de călătorie.
- Nu intrați în vehicule care nu au vopsea de identificare a taxiului și nu uitați să potriviți fața șoferului cu fotografia de pe actul de identitate.

• După ce ați închiriat o mașină, nu vă grăbiți într-o călătorie imediat. Va fi înțelept să îți iei puțin timp pentru a cunoaște mașina și a te asigura că știi unde să mergi și cum să ieși din parcarea aeroportului.

• Nu cheltuiți în exces.

• Nu lăsați o bună cunoștință și câteva pahare să vă stingă judecata și bunul simț.

• Nu lăsa un străin să-ți „păzească” lucrurile pe plajă sau lângă piscină – hoții folosesc adesea acest truc.

• Dacă trebuie să schimbați moneda, nu folosiți casele de schimb mici pe stradă, dar asigurați-vă că mergeți la bancă. Pe stradă, s-ar putea să obții un tarif mai bun, dar s-ar putea să ajungi cu un ochi negru și fără portofel!

• Nu cumpăra bibelouri de la vânzătorii ambulanți.

• Nu transportați obiecte de valoare în locuri vizibile.

TERORISM

Deși probabilitatea de a deveni ostatic al teroriștilor este mică, totuși există. Se știe că teroriștii nu prețuiesc viața umană. Dacă te găsești într-o astfel de situație, trebuie să rămâi cât mai calm și să încerci să menții o minte sobră.

Câteva sfaturi despre ce să faci și ce să nu faci ca ostatic

DO

• Ascunde acele documente care te pot distinge de mainstream sau cresc ostilitatea față de tine.

• Mergeți la cooperare cu teroriști - gătiți mâncare, ajutați răniții și bolnavii, aveți grijă de teroriști înșiși.

• Evitați contactul vizual cu teroriștii.

• Înveselește tovarășii de nenorocire. Fii sensibil la comportamentul celorlalți în lumina stării lor stresante,

• Bea multă apă,

• Fiți pregătiți pentru provocările de salubritate,

• Dacă reușiți să stabiliți un contact psihologic cu teroriștii, încercați să negociați condiții mai bune pentru toată lumea.

• Ceva care să te ocupe pe tine și pe capul tău.

• Vorbește cu teroriștii despre chestiuni personale – arată-le, de exemplu, poze cu copiii tăi – încearcă să-i faci să te vadă ca pe o persoană, nu ca pe o victimă. Dacă vă văd ca ei înșiși, le va fi mai greu să-ți facă rău.

• Când începeți operația de eliberare, întindeți-vă rapid pe podea și acoperiți-vă capul cu mâinile. Nu vă mișcați până nu vi se spune că pericolul a trecut.

A NU FACE

• Nu fi agresiv.

• Nu atrage atenția asupra ta, deoarece asta te va scoate în evidență.

• Nu bea alcool.

• Nu încercați să descurajați teroriștii de la sloganurile lor politice - este mai sigur să fiți de acord cu ei.

• Nu acționați eroic în timpul operațiunii de eliberare. Urmați în mod clar instrucțiunile pentru a părăsi rapid vehiculul, aeronava sau clădirea, deoarece acestea pot fi minate.

RĂPIREA

În 1999, numărul răpirilor pentru răscumpărare a atins un nivel record. Din cele 1.789 de cazuri de răpire cunoscute, 92% au avut loc în doar

10 țări, iar 70% din toate răpirile au avut loc în America Latină. Cu toate acestea, la fel ca și statisticile violurilor, numărul real de răpiri este probabil mult mai mare, deoarece în multe cazuri crimele nu sunt raportate și problema este rezolvată în mod privat. Când un supus britanic este răpit, Ministerul de Externe britanic cere întotdeauna guvernului țării în care se află răpitul să nu ia nicio măsură care ar putea răni ostaticul. Regatul Unit are o politică de a nu accepta niciodată plata unei răscumpări.
Ce să faci și ce să nu faci dacă ai fost răpit pentru răscumpărare:

DO
- Rețineți că bărbații și femeile de afaceri sunt un grup cu risc ridicat, dar celebrități precum fotbaliștii sunt, de asemenea, vizate de bandele de răpire.
- Dacă crezi că locul tău de muncă prezintă un risc pentru tine în acest sens, încheie o asigurare de răpire.
- Dacă credeți că ați putea fi în pericol, luați măsuri de precauție cuprinzătoare.
- Când sunteți răpit, evitați să vă certați, dar încercați să atrageți atenția asupra dvs. - martorii pot oferi forțelor de ordine informații importante.
- Rămâi calm.
- Încercați să înțelegeți unde sunteți dus - observați reperele. Dacă sunteți legat la ochi sau într-o mașină fără ferestre, ascultați sunete care vă pot da o idee despre locul în care vă aflați.
- Încercați să determinați traseul în funcție de mișcarea mașinii.
- Fiți conștienți de faptul că răpitorii își pot reține victimele în orice mediu, de la o cameră întunecată fără ferestre până la condiții aproape normale.
- Cunoaște-ți mai bine răpitorii, astfel încât să știi cum să-i faci față. Fii „conform”.
- Dacă nu ai ce citi, încearcă să-ți ocupi mintea cu ceva – amintește-ți cântece și poezii, rezolvă probleme și puzzle-uri aritmetice, inventează povești etc.
- Dacă sunteți legat și gălăgiat, încercați să urmați aceste sfaturi:-
- Relaxează-te în timp ce ești legat de un scaun și „alunecă” înainte, împingându-ți fesele departe de spate; așa că vei avea mai multă libertate când te vei îndrepta și poate vei reuși să ieși din lanțuri.
- În timp ce ești legat, ține-ți pieptul drept.
- Încercați să țineți genunchii și gleznele depărtate.
- Încercați, de asemenea, să țineți mâinile și încheieturile ușor depărtate.
- Dacă sunteți înghițit, încercați să îl apucați cu dinții pentru a nu merge mai departe în gât.
- În timp ce ești legat la ochi, încearcă să aluneci bandajul pe umăr sau pe perete, dar nu-l mișca în jos - îți va sta nasul în cale.
- Dacă nu sunteți captivat singur, încercați să lucrați împreună.
- Dacă vi se cere să plătiți o răscumpărare pentru cineva, informați forțele de ordine, dar nu o raportați presei. Plata unei răscumpări nu va duce neapărat la eliberarea zogului ostaticului, iar criminalii pot cere mai mult.

• Încercați să aflați cât mai multe informații despre răpitori și păstrați toate comunicările scrise pentru serviciile criminalistice.

A NU FACE

• Nu deveniți agresivi. Amintește-ți că ești de valoare ca ostatic doar cât ești în viață.

• Nu încerca să alergi decât dacă ești absolut sigur că planul tău va funcționa. Dacă nu știi unde te afli, ar fi mai bine să rămâi prizonier, atâta timp cât nu ești tratat dur.

PANICĂ ÎN MULȚUME

O mulțime furioasă sau panicată poate fi înspăimântătoare și periculoasă, iar cel mai mare pericol este să cadă și să fie călcată sau zdrobită de atacul mulțimii. Poți să intri într-o astfel de mulțime în voie, de exemplu, când mergi pe un stadion, sau în timpul unei demonstrații, când starea de spirit a mulțimii se schimbă dintr-un motiv oarecare.

Câteva recomandări despre ce să faci și să nu faci atunci când intri în panică într-o mulțime:

DO

• Evitați adunările în care știți că există riscul de tulburări, cum ar fi anumite evenimente sportive sau demonstrații politice.
• Când ajungeți la un eveniment major, asigurați-vă că determinați cele mai rapide și mai sigure rute de ieșire.
• Stai întotdeauna departe de mijlocul mulțimii.
• Încercați să rămâneți calm.
• Strângeți până la marginea mulțimii.
• Încercați tot posibilul să rămâneți pe picioare.
• Pune-ți mâinile în fața ta pentru a crea un spațiu de respirație în jurul tău.
• Dacă cazi sau ești doborât, încovoiază-te cu capul în mâini. Încercați să vă târați spre un obiect imobil, cum ar fi un perete sau un copac, unde mulțimea va fi forțată să se despartă și unde veți avea cele mai mari șanse să vă ridicați din nou.

A NU FACE

• Dacă intri accidental într-o mulțime de tâlhari, nu intra în panică.
• Nu stați în fața mulțimii în fața unei bariere sau a unui parapet, deoarece există un risc mare de a fi strivit.
• Încercați să evitați să fiți apăsat de un perete, coloană, scară etc.
• Încercați să nu părăsiți locația cu toată mulțimea, mai ales dacă spectatorii „concurente” pleacă în același timp. Plecați puțin înainte de sfârșit sau așteptați până când cea mai mare parte a evenimentului a părăsit locul.

PROTECTIA CAINELOR

Un atac de câine, oricât de mare sau mic, poate fi un eveniment oribil, în mare parte pentru că animalele nu înțeleg raționamentul. Când este mușcat de un câine (de fapt, cu orice mușcătură - animal sau om), cu siguranță ar trebui să consultați un medic, deoarece există un pericol real de infecție. Nu uita de rabia; deși poate fi transmisă de multe animale, cel mai mare risc de a-l contracta este de la câini. O singură mușcătură, sau chiar o lingă de la un câine bolnav, ar putea duce la o infecție. Fără un tratament adecvat, rabia este fatală, iar dacă

sunteți mușcat de un câine într-o țară cu risc mare de a contracta rabie, spălați bine rana și solicitați imediat sfatul medicului.
putere.
Câinii încearcă adesea să muște în anumite părți ale corpului, de obicei un membru, împreună cu o mușcătură. Dacă aveți timp să scoateți un articol de îmbrăcăminte și să îl folosiți pentru a vă proteja mâna, atunci întindeți mâna către câine cu o astfel de mână protejată și împingeți-l în gâtul câinelui cât mai mult posibil. Când câinele are o strângere de moarte, loviți-l puternic în cap, nas sau ochi. Loviți până când câinele este inconștient sau chiar ucis, altfel va deveni doar mai agresiv. Dacă cazi, ghemuiește-te și faci moarta. Acoperiți-vă urechile, fața, gâtul și gâtul cu mâinile. Nu strigați și nu faceți mișcări bruște. Dacă stai întins pe spate și un câine mare este deasupra ta, încearcă să-i ții capul departe de fața ta, înfășoară-ți picioarele în jurul corpului câinelui și strânge-le cât poți de tare. Rulează, apucă labele din față ale câinelui și, cu o mișcare bruscă, împinge-le în afară. Un câine care atacă încearcă mereu să apuce tot ce îi iese în cale, așa că un băț, mătură, servietă etc. vor ajuta să-l oprească. Câinele va ataca întotdeauna obiectul din fața ta.
Dacă ești în mișcare în timpul alergării și un câine te atacă - oprește-te! Încercați să scăpați sau să aruncați ceva pentru a-l face pe câine să se oprească pentru a afla ce este. Uneori, câinii mici pot fi alungați cu o lovitură rapidă, uneori este chiar posibil să-i ridicați de gât și să-i împingeți. Cu toate acestea, cu câini de talie mare, ai doar două opțiuni: acționează pasiv și te joci mortul, în speranța că animalul își va pierde interesul pentru tine și va pleca; iar al doilea - dacă ți-e teamă că te poate mușca, trebuie să-i rupi spiritul sau chiar să o omori. Vei fi muscat, dar vei ramane in viata, mai ales ca muscaturile oricum nu pot fi evitate.
Dintre cele două opțiuni, desigur, prima este întotdeauna de preferat.

Câteva sfaturi despre cum să acționezi și ce să nu faci când întâlnești un câine agresiv:
DO
- Stai calm.
- Lasă câinele să te adulmece.
- Rămâi calm.
- Pe un ton ferm de comandă, spune „fu”, „nu”.
- Încercați să spuneți lucruri precum „câine bun” etc., pe un ton blând, neagresiv.
- Protejați fața și zona inghinală.
- Încovoiați-vă și faceți moarta.
- Lăsați câinele să fie „șeful”.

A NU FACE
- Nu fugi niciodată.
- Nu țipa, nu țipăi.
- Nu priviți câinele în ochi, evitați deloc să-i întâlniți ochii: pentru câine aceasta este o provocare.
- Nu vă mișcați până când câinele este plecat și, dacă este necesar, întoarceți-vă încet.
- Nu vă angajați niciodată într-o luptă decât dacă vă temeți pentru viața voastră.
- Nu apuca câinele de coadă.
- În niciun caz nu vă opriți înaintea nevoii de a ucide câinele.

ALTE ANIMALE

şerpi
O regulă simplă: dacă întâlnești un șarpe, lasă-l în pace, îndepărtează-te încet de el și nu-l înțepe sau atinge deloc. Dacă ești mușcat de un șarpe, acționează întotdeauna ca și cum ar fi otrăvitor. Chiar și șerpii neveninoși pot infecta o rană. Spălați mușcătura cu apă și săpun cât mai curând posibil și consultați un medic. Orice mușcătură de șarpe ar trebui considerată o urgență medicală. Încercați să imobilizați partea mușcată a corpului și, dacă este posibil, mențineți-o sub nivelul inimii. Legați strâns cu ceva la 5-10 cm deasupra mușcăturii, dar nu întrerupeți complet circulația sângelui. Nu faceți tăieturi în sau în jurul rănii și nu încercați să sugeți otrava din rană.
Taurii
De obicei, taurii nu se ating decât dacă sunt supărați într-un fel. O încercare de a fugi de un taur furios, de obicei, nu duce la succes decât dacă există un gard sau un zid în apropiere pentru a se ascunde în spate. Taurul te va depăși cu ușurință. Dacă nu există unde să te ascunzi, stai pe loc și, când taurul se apropie de tine, aruncă ceva - o pălărie, o jachetă etc. - departe de tine. Taurul trebuie să-și schimbe direcția de mișcare către obiectul aruncat. Când atenția taurului este distrasă, încearcă să pleci încet, dar nu fugi și nu te întinde - taurul te va călca în picioare.

concluzie
Sunt sigur că majoritatea, dacă nu toate conflictele se rezolvă cu capul, nu cu forța. Sistemul meu RĂSPUNS te obligă să-ți folosești capul înainte de a-ți folosi pumnii. Orice prost poate lovi pe cineva în gură, dar va fi nevoie de inteligență și judecată pentru a împiedica situația să scape de sub control. Recunoașteți pericolul, determinați-i tipul, alegeți un curs de acțiune, combinați-vă toate capacitățile și terminați. Doar! Tot ce ai nevoie acum este să faci din ANSWER parte din viața ta de zi cu zi. Dar dacă vreodată trebuie să te aperi cu adevărat fizic, iar eu sper și mă rog lui Dumnezeu ca asta să nu se întâmple niciodată, nu uita niciodată un lucru - într-o luptă adevărată, toată lumea pierde ceva, chiar dacă este doar puțină mândrie sau demnitate. RĂSPUNSUL te va ajuta să supraviețuiești, iar acum că ai citit această carte, sper că vei merge cu mai multă încredere și că nu vei fi niciodată de acord să fii o victimă.
Fii în siguranță
Steve Collins
ISBN
-17-042780-8
427802